

PENINGKATAN PENGETAHUAN HIPERTENSI DAN KETERAMPILAN PENGUKURAN TEKANAN DARAH BAGI KADER KESEHATAN

Ros Endah Happy Patriyani, Sunarsih Rahayu, Yeni Tutu Rohimah
Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Surakarta
patriyanihappy@gmail.com

ABSTRACT

As the number of elderly people increases, the prevalence of elderly hypertension also increases. One of the community participation in the health sector that can be implemented for the prevention, monitoring and control of hypertension is through the activities of the Elderly Posyandu with supervision from the Puskesmas. Detection and control of hypertension in the elderly at the Elderly Posyandu has been carried out, but it is not optimal. The problem faced is lack of confidence when providing health education and not all health cadres can measure blood pressure using a digital tensimeter. Knowledge of cadres on the prevention and control of hypertension needs to be improved. This community service activity aims to increase knowledge about hypertension and skills in measuring blood pressure using a digital tensimeter. The sample in this Community Service is 20 health cadres of Posyandu Elderly, Mojosongo Village, Jebres District, Surakarta City. Data was collected using the questionnaire method in the form of questions to find out the participants' knowledge before and after the activity and a checklist to measure blood pressure measuring skills. The methods used are lectures, discussions, demonstrations, and simulations. The conclusion of this Community Service activity has a good influence on increasing Hypertension knowledge and skills in measuring blood pressure with a digital tensimeter for health cadres, it is hoped that it can help control Hypertension in the elderly..

Keywords: hypertension; health cadres; blood pressure measurement

ABSTRAK

Seiring bertambahnya jumlah penduduk lansia, prevalensi hipertensi lansia juga mengalami peningkatan. Salah satu peran serta masyarakat dalam bidang kesehatan yang dapat diterapkan untuk pencegahan, pemantauan, dan pengendalian hipertensi adalah melalui kegiatan Posyandu Lansia dengan pengawasan dari Puskesmas. Deteksi dan pengendalian hipertensi pada lansia di Posyandu Lansia sudah dilakukan, namun dirasa belum optimal. Permasalahan yang dihadapi adalah kurang percaya diri pada waktu memberikan pendidikan kesehatan dan belum semua kader kesehatan dapat mengukur tekanan darah dengan menggunakan tensimeter digital. Pengetahuan kader terhadap pencegahan dan pengendalian hipertensi perlu ditingkatkan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang Hipertensi dan keterampilan pengukuran tekanan darah dengan menggunakan tensimeter digital. Sampel dalam Pengabmas ini adalah 20 kader kesehatan Posyandu Lansia Kelurahan Mojosongo Kecamatan Jebres Kota Surakarta. Data dikumpulkan dengan menggunakan metode kuesioner dalam bentuk pertanyaan untuk mengetahui pengetahuan peserta sebelum dan sesudah kegiatan dan daftar tilik untuk mengukur keterampilan mengukur tekanan darah. Metode yang digunakan dengan ceramah, diskusi, demonstrasi, dan simulasi. Kesimpulan kegiatan Pengabmas ini memberikan pengaruh yang baik dalam peningkatan pengetahuan Hipertensi dan keterampilan pengukuran tekanan darah dengan menggunakan tensimeter digital kepada kader kesehatan, hasil kegiatan ini diharapkan dapat membantu mengendalikan Hipertensi pada lansia.

Kata Kunci: hipertensi; kader kesehatan; pengukuran tekanan darah

PENDAHULUAN

Indonesia menghadapi pergeseran pola penyakit di masyarakat, dari penyakit menular menjadi penyakit tidak menular (PTM) yang dikenal sebagai transisi epidemiologi. Kematian akibat PTM juga semakin meningkat. Kecenderungan ini kemungkinan akan terus meningkat seiring dengan perubahan perilaku dan gaya hidup masyarakat seperti pola makan dengan gizi tidak seimbang, kurang aktifitas fisik, kebiasaan merokok, mengkonsumsi alkohol, dan lain-lain. Riskesdas 2018 menunjukkan prevalensi PTM mengalami kenaikan jika dibandingkan dengan Riskesdas 2013, antara lain kanker, stroke, penyakit ginjal kronis, diabetes mellitus, hipertensi dan gangguan jiwa. Berdasarkan hasil Riskesdas 2018 prevalensi PTM di Indonesia masih cukup tinggi seperti hipertensi (34,1%), penyakit sendi (7,3 %), penyakit asma (2,4%), kanker (1,8%) stroke (10,9%), penyakit ginjal kronis (3,8%), diabetes melitus (1,5%), penyakit jantung (1,5%), obesitas pada dewasa usia lebih dari 18 tahun (21,8%) dan proporsi gangguan jiwa (7%).

Prevalensi hipertensi lansia di Indonesia cenderung mengalami peningkatan dari waktu ke waktu. Hipertensi telah mengakibatkan kematian sekitar 8 juta orang setiap tahun, dimana 1,5 juta kematian terjadi di Asia Tenggara, sehingga dapat menyebabkan peningkatan beban biaya kesehatan (Kemenkes RI, 2017). Sebagian besar orang yang mengalami hipertensi ada yang tidak menyadari bahwa dirinya mengalami hipertensi. Sering terjadi keterlambatan dalam menegakkan diagnosis, yang berakibat terjadinya kerusakan organ (otak, mata, jantung, ginjal, pembuluh darah arteri perifer). Akibat komplikasi hipertensi akan tergantung kepada besarnya peningkatan tekanan darah dan lamanya kondisi tekanan darah yang tidak terdiagnosis dan tidak diobati

Hasil Riskesdas tahun 2018, prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia 18 tahun sebesar 34,1%. Dari angka 34,1%, jika dirinci, terdapat 8,8% terdiagnosis hipertensi, 13,3% terdiagnosis hipertensi tidak minum obat, dan 32,3% tidak rutin minum obat. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar penderita hipertensi tidak mengetahui bahwa dirinya mengalami hipertensi sehingga tidak mendapatkan pengobatan. Berdasarkan hasil pengelompokan umur, hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%) dan umur 55-64 tahun (55,2%).

Hipertensi menempati urutan pertama Penyakit Tidak Menular (PTM) di propinsi Jawa Tengah yaitu sebesar 57,10% dan di kota Surakarta sebesar 26,23%. Jumlah penduduk berisiko (>15 th) terdapat 15,14% dinyatakan hipertensi/tekanan darah tinggi. Hipertensi termasuk 10 besar penyakit di Puskesmas wilayah kota Surakarta, dan menempati rangking pertama berdasarkan PTM. Angka Hipertensi di kecamatan Jebres sebesar 33,74% (Dinas Kesehatan Kota Surakarta, 2019). Banyak upaya yang sudah dilakukan pemerintah untuk menurunkan angka kejadian hipertensi. Keterlibatan kader kesehatan merupakan upaya pemberdayaan masyarakat agar masyarakat dapat meningkatkan pengetahuan dan menjadi paham tentang kesehatan. Upaya perlu dilakukan berkesinambungan agar tercapai kualitas hidup yang optimal pada lanjut usia.

Salah satu peran serta masyarakat dalam bidang kesehatan yang dapat diterapkan untuk pencegahan dan pemantauan hipertensi adalah melalui program Posyandu Lansia yang berada di setiap RW dengan pengawasan dari Puskesmas.

Posyandu sebagai wadah kegiatan yang bernuansa pemberdayaan masyarakat, akan berjalan baik dan optimal apabila proses kepemimpinan terjadi proses pengorganisasian, adanya anggota kelompok dan kader serta tersedianya pendanaan (Azizah, 2011).

Kelurahan Mojosongo (terdiri 37 RW) merupakan salah satu Kelurahan di Kota Surakarta yang telah memiliki Posyandu Balita dan Lansia di setiap RW. Masyarakat Kelurahan Mojosongo telah memiliki kepedulian terhadap kesehatan Balita dan Lansia. Kegiatan yang telah dilakukan selama ini adalah mengadakan Posyandu Lansia setiap satu bulan sekali. Kegiatan Posyandu Lansia di setiap RW hampir sama yaitu: pengukuran berat badan, pengukuran tekanan darah (dilakukan oleh petugas Puskesmas atau kader yang mempunyai profesi sebagai tenaga kesehatan), pemberian makanan tambahan, dan kadang-kadang senam lansia.

Dilihat dari kegiatan yang telah dilakukan oleh semua Posyandu Lansia selama ini telah memberikan dampak positif bagi lansia khususnya kesehatan. Lansia juga dapat memeriksakan kesehatannya di Posyandu lansia secara gratis. Secara tidak langsung kegiatan Posyandu Lansia telah membantu pemerintah dalam upaya peningkatan pelayanan kesehatan lansia. Keberadaan Posyandu Lansia sangat dirasakan dan dibutuhkan guna peningkatan kesehatan, kualitas hidup dan kemampuan lanjut usia untuk mandiri.

Kegiatan terkait untuk mendeteksi dan pencegahan hipertensi pada lansia sudah dilakukan, namun belum optimal. Permasalahan yang dihadapinya adalah belum semua kader dapat mengoperasikan alat tensimeter digital dan alat ukur gula darah, asam urat, dan kolesterol. Pengetahuan kader terhadap pencegahan hipertensi dengan istilah CERDIK (Cek kesehatan secara berkala, Enyahkan asap rokok, Rajin aktifitas fisik, Diet seimbang, Istirahat Cukup, Kelola Stres), dan pengendalian hipertensi dengan PATUH (Periksa kesehatan secara rutin dan ikuti anjuran dokter, Atasi penyakit dengan pengobatan yang tepat dan teratur, Tetap diet dengan gizi seimbang, Upayakan aktivitas fisik dengan aman dan Hindari asap rokok) perlu ditingkatkan agar kader dapat meneruskan pada lansia yang mengalami hipertensi dapat untuk menurunkan tekanan darah dan meningkat kualitas hidupnya.

Tim Pengabdian Kepada Masyarakat (Pengabmas) Poltekkes Kemenkes Surakarta tertarik untuk melakukan pengabdian masyarakat dengan melakukan pelatihan pada kader kesehatan cara memberikan pendidikan kesehatan pada lansia hipertensi dan mengukur tekanan darah dengan menggunakan tensimeter digital.

METODE

Kegiatan Pengabmas dilaksanakan pada bulan September 2021 di Kelurahan Mojosongo, Kecamatan Jeberes, Kota Surakarta. Sasaran Pengabmas adalah kader kesehatan Posyandu Lansia dari RW 6, RW 15, RW 20, dan RW 27. Masing-masing RW mengirimkan 5 kader kesehatan, sehingga jumlah keseluruhan adalah 20 kader kesehatan (19 perempuan dan 1 laki-laki). Kegiatan Pengabmas direncanakan satu tahun, terdiri dari tiga tahap, yaitu tahap perencanaan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi. Tahap perencanaan dilakukan dengan mengidentifikasi kebutuhan dan rencana kegiatan yang akan dilaksanakan tim Pengabmas. Tahap pelaksanaan kegiatan Pengabmas diawali dengan kegiatan tes

secara tertulis yang dilaksanakan sesaat sebelum pemberian materi (*pretest*), pemberian materi Hipertensi, demonstrasi dan simulasi pengukuran tekanan darah, diakhiri dengan *posttest*. Tim Pengabmas melakukan analisis hasil *pretest* yang dibandingkan *posttest*. Pada tahap evaluasi ada dua hal yang dilakukan yaitu melakukan evaluasi secara proses pelatihan dan monitoring keterampilan kader kesehatan dalam pelaksanaan kegiatan Posyandu Lansia. Tahap monitoring tim Pengabmas bekerjasama dengan Puskesmas untuk memonitor kegiatan kader kesehatan dalam pelaksanaan kegiatan Posyandu Lansia.

Rangkaian kegiatan Pengabmas dilaksanakan masih pada masa pandemi *Covid-19*, tim Pengabmas tetap memperhatikan protokol kesehatan dengan menggunakan masker, mencuci tangan dan melakukan *physical distancing*. Dukungan dana Pengabmas diberikan oleh Poltekkes Kemenkes Surakarta.



Gambar 1: Registrasi dan pengisian daftar hadir pelatihan kader kesehatan

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Tahap perencanaan

Pada tahap perencanaan, tim Pengabmas melakukan identifikasi kebutuhan, koordinasi dengan Puskesmas dan Ketua Posyandu Lansia, dan perencanaan teknis pelatihan yang akan dilaksanakan agar kegiatan dapat berjalan dengan baik sesuai dengan rencana. Tim Pengabmas mempersiapkan sarana dan prasarana yang akan digunakan untuk pelatihan kader kesehatan. Alat yang digunakan adalah tensimeter digital dan LCD. Media yang digunakan adalah materi dalam bentuk *power point* dan *booklet*. Metode kegiatan yang digunakan adalah ceramah, diskusi, demonstrasi dan simulasi.

2. Tahap pelaksanaan

Kegiatan Pengabmas dilaksanakan pada tanggal 16 September 2021, pukul 10.00-15.00 WIB. Sebelum kegiatan Pengabmas dimulai dilakukan *pretest* untuk mengetahui pengetahuan dan pemahaman tentang pengendalian dan penatalaksanaan Hipertensi.



Gambar 2: Kegiatan *Pretest*

Setelah *pretest* dilanjutkan dengan pemberian materi tentang Hipertensi dan penanganan Hipertensi, dan penggunaan terapi komplementer Hipertensi (juice mentimun, terapi musik dan senam Hipertensi).



Gambar 3: Pemberian materi Hipertensi

Kader kesehatan diajari cara mengukur tekanan darah dengan menggunakan tensimeter digital, membuat juice mentimun, melakukan terapi musik dan senam Hipertensi. Pada kegiatan redemonstrasi, masing-masing kader kesehatan melakukan pengukuran tekanan darah dengan menggunakan SPO, yang dilakukan secara bergantian dengan teman, sampai semua kader dapat melakukan dengan benar. Hasil observasi cara melakukan pengukuran tekanan darah 85% kader melakukan pengukuran tekanan darah sudah sesuai dengan SPO. Tim Pengabmas memberikan stimulan kepada masing-masing RW berupa 1 alat tensimeter digital merk Omron.



Gambar 4: Praktik mengukur tekanan darah dengan tensimeter digital sesama kader kesehatan secara bergantian

3. Tahap evaluasi

Setelah kegiatan pelatihan selesai dilakukan *posttest* untuk mengukur pengetahuan dan pemahaman dalam melakukan kegiatan pengendalian dan penatalaksanaan Hipertensi. Hasil pemberian materi menunjukkan terjadi perubahan peningkatan pengetahuan. Sebelum diberi materi, nilai rata-rata pengetahuan kader kesehatan adalah 56,23 Sedangkan hasil *posttest* menunjukkan nilai rata-rata pengetahuan peserta mengalami peningkatan menjadi 85,54 atau memiliki pengetahuan yang baik. Hal ini menunjukkan setelah kegiatan pemberian materi, kader kesehatan telah memiliki

pengetahuan yang baik tentang pengendalian dan penatalaksanaan Hipertensi, sehingga dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan pemberian materi dikategorikan berhasil, karena adanya peningkatan nilai rata-rata pengetahuan. Hasil observasi cara melakukan pengukuran tekanan darah dengan menggunakan tensimeter digital, dilakukan dengan daftar tilik dengan hasil 85% kader kesehatan dapat melakukan pengukuran tekanan darah sesuai dengan Standar Prosedur Operasional (SPO). Agar hasil kegiatan Pengabmas dapat berkelanjutan, tim Pengabmas bekerjasama dengan Puskesmas untuk melakukan mendampingi dan melakukan monitoring kader kesehatan dalam pelaksanaan kegiatan Posyandu Lansia 3 bulan, khususnya pada saat kader kesehatan melakukan pengukuran tekanan darah dan pemberian penyuluhan kesehatan tentang Hipertensi. Setelah kader kesehatan dapat melakukan kegiatan secara mandiri, tim Pengabmas akan melakukan supervise 3 bulan sekali.



Gambar 5: Foto bersama tim Pengabmas dan kader kesehatan

SIMPULAN DAN SARAN

Hasil dari kegiatan Pengabmas ini, terdapat peningkatan pengetahuan kader kesehatan tentang pengendalian dan penatalaksanaan Hipertensi. Kader kesehatan juga lebih terampil dalam melakukan pengukuran tekanan darah dengan tensimeter digital secara baik dan benar, serta sesuai SPO. Kader kesehatan yang sudah diberi pelatihan dapat menularkan ilmunya kepada kader kesehatan yang lain, sehingga semakin banyak kader kesehatan yang dapat melakukan penyuluhan kesehatan dan pengukuran tekanan darah dengan menggunakan tensimeter digital. Kader kesehatan yang sudah mengikuti pelatihan, diharapkan dapat menerapkan hasil pelatihan pada kegiatan Posyandu Lansia. Perlu dilakukan pemberian materi yang sejenis secara berkala mengingat penting bagi kader kesehatan untuk diberikan motivasi dalam melakukan penyuluhan dan pengukuran tekanan darah, bahkan dapat diadakan lomba pemberian penyuluhan kesehatan/edukasi yang baik secara berkala untuk lebih bersemangat dalam memberikan pelayanan di masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- American Heart Association. 2014. *About high blood pressure*. Http ://www.Heasrt.org/HEARTORG/ Conditions/HighBloodPressure
- Asmadi. 2010, *Tekhnik Prosedural Keperawatan Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*, Salemba Medika, Jakarta.
- Azizah. 2011. *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Dinas Kesehatan Kota Surakarta. 2019. *Profil Kesehatan Kota Surakarta*. Diakses dari <https://dinkes.surakarta.go.id/profil-kesehatan/>
- Kemendes RI. 2013. *Gambaran Kesehatan Lansia Di Indonesia*. Diakses dari www.depkes.go.id/Downloads/Buletinlansia.pdf.
- Kemendes RI, Direktorat Jendral Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular, 2019. *Buku Pintar Kader Posbindu*. Tersedia di: http://p2ptm.kemkes.go.id/uploads/VHcrbkVobjRzUDN3UCs4eUJ0dVBndz09/2019/03/Buku_Pintar_Kader_POSBINDU.pdf.
- Kemendes RI, Direktorat Jendral Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular. 2019. *Petunjuk Teknis Pos Pembinaa Terpadu (Posbindu) Bagi Kader*. Tersedia di: http://p2ptm.kemkes.go.id/uploads/VHcrbkVobjRzUDN3UCs4eUJ0dVBndz09/2019/03/Petunjuk_Teknis_POSBINDU_Bagi_Kader.pdf.
- Kemendes RI. 2017. *Fakta dan Angka Hipertensi*. Diakses dari <https://p2ptm.kemkes.go.id/kegiatan-p2ptm/subdit-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/fakta-dan-angka-hipertensi>
- Notoatmodjo. 2014. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta. PT. Rineka Cipta.
- Riskesdas. 2018. *Riset Kesehatan Dasar. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- WHO. 2013. Q&As on hypertension. Diakses dari : <http://www.who.int>.