

Pelatihan Kader Antihipertensi Sebagai Upaya Menurunkan Angka Hipertensi Di Kabupaten Bojonegoro

Romadhiyana Kisno Saputri¹, Hadiyatul Lilfitriyani²

^{1,2}Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri

Email : romadhiyana.ks@unugiri.ac.id; amazing.prize@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi menjadi masalah yang serius karena satu dari tiga orang dewasa di seluruh dunia menderita hipertensi. Profil kabupaten Bojonegoro pada tahun 2017 menyebutkan jumlah penduduk usia ≥ 18 tahun yang diukur tekanan darahnya menunjukkan sekitar 20,41% mengalami hipertensi, angka ini meningkat hampir 3 kali lipat dari tahun 2014. Kader anti hipertensi dapat digunakan sebagai upaya untuk meminimalkan hipertensi. Sasaran dalam kegiatan kali ini adalah remaja yang dapat melakukan pendampingan kepada sasaran yaitu seorang yang mengalami hipertensi. Setiap kader antihipertensi memiliki 5 warga yang harus didampingi. Metode yang digunakan adalah ceramah, simulasi dengan melakukan *role play*, dan pemberian penyuluhan dan pendampingan terhadap warga hipertensi. Kegiatan terdiri dari tiga bagian, kegiatan pertama adalah pemberian materi tentang hipertensi dan pengukuran tekanan darah, kegiatan kedua simulasi dengan melakukan *role play* dan kegiatan ketiga pemberian penyuluhan antihipertensi dan pengukuran tekanan oleh kader antihipertensi kepada sasaran dilakukan dua kali dalam satu bulan. Hasil kegiatan pelatihan kader antihipertensi terdapat peningkatan nilai *post test* sebesar 72,3% dan rata-rata nilai *role play* penyuluhan sebesar 84,85. Pendampingan oleh kader antihipertensi menunjukkan adanya penurunan kadar tekanan darah pada sasaran sebesar 28%.

Kata Kunci : Pelatihan, Kader Antihipertensi, Hipertensi

ABSTRACT

Hypertension is a serious problem because 1 in every 3 worldwide adults have hypertension. Health profile in Bojonegoro in 2017, the population aged usia 18 years whose blood pressure is measured, shows around 20.41% with hypertension, this has increased almost 3 times from 2014. Antihypertension cadres can be used as an effort to decreased hypertension rate. Target in this activity is adolescent that can accompany to the target program, people with hypertension. Every antihypertension cadre have to accompany 5 people with hypertension. The method used is lectures, simulations by doing role play, counseling and accompanied to people with hypertension. The training program consists of three parts, first, lectures about hypertension and measuring blood pressure, second simulations by doing role play and the last program is lectures about hypertension and measuring blood pressure by antihypertension cadre to target program. Measuring blood pressure twice in a month. After the activity, there is an increase in the knowledge of antihypertension cadres after training program that can be showed from

increase in post-test score of 72,3% and average role play score 84,85. Accompanied by antihypertension cadre showed a decrease in blood pressure target program 28%

Keywords: *Training, Antihypertension cadres, Hypertension*

1. PENDAHULUAN

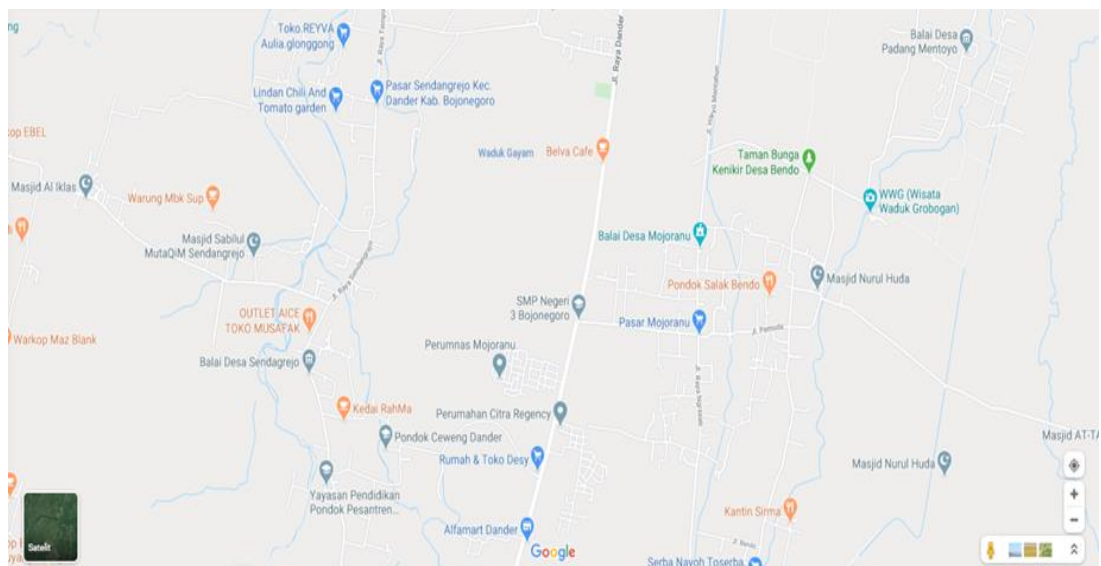
Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan darah sistolik lebih dari 140mmHg dan tekanan darah diastolic lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat/tenang. Peningkatan tekanan darah yang berlangsung dalam jangka waktu lama (persisten) dapat menimbulkan kerusakan pada ginjal (gagal ginjal), jantung (penyakit jantungkoroner) dan otak (menyebabkan stroke) bila tidak dideteksi secara dini dan mendapat pengobatan yang memadai. Hipertensi menjadi masalah yang serius karena satu dari tiga orang dewasa di seluruh dunia menderita hipertensi. Hipertensi merupakan penyebab kematian ketiga di Indonesia pada semua umur dengan proporsi kematian 6,83% (Jannah dan Ernawaty, 2018). Tekanan darah cenderung meningkat seiring dengan bertambahnya usia. Pada umumnya penderita hipertensi adalah orang berusia 40 tahun ke atas (Lisiswanti dan Dananda 2016). Namun, beberapa penelitian menunjukkan bahwa hipertensi dapat muncul sejak remaja dan prevalensinya mengalami peningkatan. Hasil riset kesehatan dasar pada tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi pada usia ≥ 18 tahun naik dari 25,8% pada tahun 2013 menjadi 34,1%. Penelitian pada mahasiswa baru Universitas Indonesia menunjukkan angka hipertensi 23,4% dengan gambaran mahasiswa baru yang berisiko hipertensi dengan obesitas sebanyak 40% (Solihati dan Ruswanti, 2018). Angka hipertensi pada murid SMA sebesar 12% dengan faktor risiko konsumsi natrium berlebih (Kurnianingtyas, dkk, 2017).

Hipertensi remaja dipengaruhi oleh zat gizi, aktivitas fisik, dan status gizi. Konsumsi makanan tinggi natrium, lemak, dan makanan/minuman berpemanis akan mempengaruhi tekanan darah. Konsumsi makanan minuman berpemanis yang tinggi karbohidrat seperti fruktosa dapat menurunkan ekskresi natrium pada urin sehingga natrium akan menumpuk pada darah sehingga tekanan darah meningkat. Tata laksana hipertensi pada anak remaja ditujukan pada pengendalian tekanan darah dan penyakit yang mendasarinya, meliputi tata laksana farmakologi dan nonfarmakologi seperti pengurangan berat badan, pelaksanaan aktivitas fisik secara regular, pengurangan aktivitas yang dilakukan sambil duduk, modifikasi diet dan menghindari rokok (Pardede dan Sari, 2016; Kurnianingtyas, dkk, 2017; Yunilasari, 2014). Kondisi tenaga kesehatan yang terbatas membutuhkan keterlibatan kader kesehatan sebagai pemberdayaan masyarakat agar masyarakat paham tentang hipertensi. Kader kesehatan adalah tenaga sukarela yang dipilih oleh dan dari masyarakat, serta bertugas meningkatkan kesehatan masyarakat setempat. Kader anti hipertensi dapat digunakan sebagai upaya untuk meminimalkan hipertensi (Qowi, 2018).

Profil kabupaten Bojonegoro pada tahun 2017 menyebutkan jumlah penduduk usia ≥ 18 tahun yang diukur tekanan darahnya menunjukkan sekitar 20,41% mengalami hipertensi, angka ini meningkat tajam dari tahun 2014 dimana jumlah penduduk usia ≥ 15 tahun yang diukur tekanan darahnya menunjukkan sekitar 7,97%. Kenaikan hampir 3 kali lipat ini menjadi salah satu alasan pemilihan tempat pengabdian kepada masyarakat. Permasalahan yang terkait dengan sumber daya manusia kesehatan adalah penyebaran tenaga kesehatan yang belum merata, mutu pendidikan belum seperti yang diharapkan dan komposisi tenaga kesehatan yang masih belum seimbang. Sedangkan pada kebutuhan tenaga kesehatan belum mengacu pada beban kerja serta aspek pelayanan yang berbasis kewilayahan misalnya puskesmas. Selain itu rasio tenaga kesehatan dibandingkan jumlah penduduk masih dibawah standar yang ditetapkan Kementerian Kesehatan. Permasalahan ini menjadi salah satu alasan dipilihnya kegiatan pelatihan kader antihipertensi yang bertugas untuk memberikan edukasi tentang hipertensi dan melakukan pendampingan pada remaja dengan hipertensi untuk pengontrolan tekanan darahnya. Diharapkan dengan pemberian edukasi mengenai hipertensi dan pendampingan terhadap remaja dengan hipertensi, angka hipertensi bisa menurun.

2. MASALAH

Kabupaten Bojonegoro merupakan salah satu Kabupaten di provinsi Jawa timur yang mengalami peningkatan angka hipertensi remaja 3x lipat pada tahun 2017 dibandingkan pada tahun 2014. Desa Mojojaru merupakan salah satu desa di Kabupaten Bojonegoro yang memiliki prevalensi angka hipertensi memiliki letaknya yang terbilang dekat dengan kampus sehingga memudahkan mobilitas kader antihipertensi. Lokasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat dapat dilihat pada gambar 2.1.



Gambar 2.1. Lokasi Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

3. METODE

Sasaran dalam kegiatan kali ini adalah remaja aktif yang dapat berperan aktif untuk melakukan pendampingan kepada sasaran yaitu remaja binaan yang mengalami hipertensi. Setiap kader antihipertensi memiliki 5 remaja binaan. Lokasi khalayak sasaran berada di Desa Mojoranu Kecamatan Dander Kabupaten Bojonegoro, sementara lokasi pelatihan kader antihipertensi berada di ruang kelas dan laboratorium farmasi Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro. Waktu pelaksanaan kegiatan adalah selama dua bulan yaitu bulan Oktober-November 2019.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dibagi mejadi tiga kegiatan utama, kegiatan pertama adalah pemberian materi tentang hipertensi dan pengukuran tekanan darah. Kegiatan kedua yaitu role play penyuluhan tentang hipertensi dengan sesama kader serta praktek pengukuran tekanan darah. Kegiatan ketiga pemberian penyuluhan antihipertensi dan pengukuran tekanan oleh kader antihipertensi kepada sasaran.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tiga kegiatan utama dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan baik. Kegiatan pertama dan kedua dilakukan dalam satu hari di Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro. Pemilihan kader antihipertensi dilakukan melalui seleksi pada saat pelatihan kader antihipertensi itu sendiri. Sebelum dilakukan kegiatan, dilakukan *open recruitment* kader antihipertensi yang diikuti oleh 11 calon kader anihipertensi. Hasil dari kegiatan pertama dan kedua adalah didapatkannya 5 orang kader antihipertensi yang sudah menguasai tentang hipertensi dan juga cara pengukuran tekanan darah dengan tensimeter. Pemilihan kader antihipertensi dilihat dari nilai pre-post test dan juga nilai keterampilan komunikasi dan keterampilan pengukuran tekanan darah. Hasil pre-test kegiatan pelatihan kader antihipertensi menunjukkan bahwa sebagian besar kandidat kader antihipertensi 72,73% mengetahui mengenai hipertensi, mulai dari pengertian, pencegahan sampai pengobatan hipertensi. Pada saat pemberian materi dan praktik komunikasi serta praktik pengukuran tekanan darah, semua kandidate kader antihipertensi sangat antusias, hal ini juga terlihat pada saat sesi tanya jawab, hampir sebagian besar kandidat kader antihipertensi aktif bertanya. Hasil post-test menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan kader antihipertensi menjadi 87,27%.

Role play penyuluhan tentang hipertensi dengan sesama kader serta praktek pengukuran tekanan darah dilakukan secara bersamaan dengan pemberian materi tentang hipertensi. Ada sekitar 12 indikator penilaian pada proses *role play* ini. Nilai rata-rata *role play* adalah 84,85 dengan nilai tertinggi 91,67 dan nilai terendah 75. Hasil post test dan penilaian keterampilan komunikasi dan keterampilan pengukuran tekanan darah selanjutnya dijadikan dasar untuk menentukan 5 remaja yang lolos seleksi menjadi kader antihipertensi. Kegiatan penyuluhan dan *role play* dilakukan secara santai di wilayah kampus Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri (UNUGIRI) Bojonegoro. Gambaran pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada

masyarakat kegiatan pertama dan kegiatan kedua dapat dilihat pada gambar 4.1.



Gambar 4.1. Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat di Kampus UNUGIRI

Kegiatan ketiga dilakukan di Desa Mojoranu Kecamatan Dander Kabupaten Bojonegoro selama ± 2 bulan. Kegiatan dimulai dari permohonan ijin kepada Kepala Desa Mojoranu dan kemudian diarahkan untuk menghubungi badan desa setempat. Badan desa selanjutnya mengarahkan warga binaan untuk datang dalam acara senam bersama. Setelah senam, kader antihipertensi melakukan penyuluhan pada warga binaan, untuk pengukuran tekanan darah, dilakukan oleh badan desa. Waktu kontrol tekanan darah dilakukan sesuai dengan perjanjian masing-masing kader antihipertensi dengan warga binaan masing-masing. Satu kader antihipertensi memiliki 5 warga binaan, sehingga total 25 warga binaan dalam kegiatan ini. Gambaran pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Desa Mojoranu dapat dilihat pada gambar 3. Kegiatan ketiga pemberian penyuluhan antihipertensi dan pengukuran tekanan oleh kader antihipertensi kepada sasaran dilakukan dua kali dalam satu bulan sesuai dengan perjanjian masing-masing kader dengan sasaran. Pendampingan oleh kader antihipertensi menunjukkan adanya penurunan kadar tekanan darah pada sasaran sebesar 28%. Angka ini masih tergolong rendah dibandingkan dengan laporan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh Qowi, dkk pada

tahun 2018 dimana penurunan tekanan darah pada saat *controlling* sebanyak 72%.



Gambar 4.2 Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat di Desa Mojoranu

Pengetahuan yang baik dapat menghasilkan perilaku yang baik pula. Pengetahuan yang baik dapat diberikan melalui metode penyuluhan (Putri dan Menaldi, 2012). Kegiatan penyuluhan oleh kader antihipertensi terhadap warga binaan diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan tentang pengendalian hipertensi sehingga mampu menghasilkan perilaku yang baik. Penurunan tekanan darah pada warga binaan terjadi karena pengobatan yang teratur dan juga pengendalian hipertensi dengan pelaksanaan aktifitas fisik dan diet seimbang. Namun, angka penurunan masih kecil, kemungkinan karena jangka waktu pelaksanaan pengabdian masyarakat ini masih terlalu singkat.

5. KESIMPULAN

Setelah kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, terdapat peningkatan pengetahuan kader antihipertensi setelah dilakukan kegiatan pelatihan serta peningkatan keterampilan setelah dilakukan kegiatan *role play*. Pada kegiatan Pendampingan oleh kader antihipertensi menunjukkan adanya penurunan kadar tekanan darah pada sasaran sebesar 28%. Dengan demikian kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bermanfaat dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader antihipertensi dan menurunkan angka kejadian hipertensi di Desa Mojoranu.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Damayantie, N., Heyani E., Muazir. (2018). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perilaku Penatalaksanaan Hipertensi oleh Penderita di Wilayah Kerja Puskesmas Sekernan Ilir Kabupaten Muaro Jambi Tahun 2018. *Jurnal Ners dan Kebidanan*. 5 (3) : 224-232.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Bojonegoro (DINKES Bojonegoro). (2015). Profil Kesehatan Kabupaten Tahun 2017. *Online*. http://www.depkes.go.id/resources/download/profil/PROFIL_KAB_KOTA_2017/3522_Jatim_Kab_Bojonegoro_2017.pdf. Diakses pada 20 Mei 2019.
- Hartutik, S. dan Noorratri, E.D. (2019). Senam Jantung Efektif Menurunkan Hipertensi pada Lansia. *Gaster* 17 (1): 86-96.
- Jannah, LM dan Ernawaty. (2018). Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi di Desa Bumiayu Kabupaten Bojonegoro. *Jurnal Berkala Epidemiologi* 6(2):157-165
- KEMENKES RI. (2018) Riset Kesehatan Dasar RISKESDAS 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Kurnianingtyas, B.F., Suyatno, Kartasurya, M.I. (2017). Faktor Risiko Kejadian Hipertensi pada Siswa SMA di Kota Semarang Tahun 2016 *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e- Journal)*. 5 (2): 70-77
- Lisiswanti, R. dan Dananda DNA. (2016). Upaya Pencegahan Hipertensi. *Majority* 5 (3): 50-54 Pardede, S.O., dan Sari, Y. 2016. Hipertensi pada Remaja. *Majalah Kedokteran UKI* 2016. XXXII (1) : 30-40
- Putri, IR dan Menaldi SL. (2012). Efektivitas Penyuluhan terhadap Peningkatan Pengetahuan Santri Mengenai Penularan Pedikulosis di Pesantren X, Jakarta Timur. <http://www.lib.ui.ac.id/naskahringkas/2016-04/S-PDF-Irene%20Ramadhani%20Putri>. Diakses tanggal 17 November 2019.
- Qowi, NH., Devi, HM., Kusumandari, A., Kholifah A. (2018). KAPTEN (Kader Anti Hipertensi) sebagai Upaya [encegahan Sekunder Kejadian

Hipertensi di Kelurahan Semolowaru RW 01. *Online*.
https://www.researchgate.net/publication/322948975_KAPTEN_KADER_ANTIHIPERTENSI_SEBAGAI_UPAYA_PENCEGAHAN_SEKUNDER_KEJADIAN_HIPERTENSI_DI_KELURAHAN_SEMOLOWARU_RW_01/download.
Diakses pada 20 Mei 2019.

Rahmawati, HA. (2017). Efek Pelatihan terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan dalam Kegiatan Penimbangan Balita pada Kader Posyandu di Kelurahan Rengas Kota Tangerang Selatan Tahun 2017. Skripsi. Peminatan Gizi. Program Studi Kesehatan Masyarakat. Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta

Rostinah, Widajanti L., Wulan LRK. (2015). Evaluasi Manajemen Pelatihan Kader Pos Pelayanan Terpadu (Posyandu) di Puskesmas Paruga Kota Bima Provinsi Nusa Tenggara Barat. *Jurnal Manajemen Kesehatan Indonesia* 3 (3): 212-221

Solihati dan Ruswani. (2018). Obesitas dengan Kejadian Hipertensi pada Mahasiswa Baru Universitas Indonesia Tahun 2013 dan 2014. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia* 8 (1) : 388-393

Yunilasari. (2014). Prevalens dan Faktor yang Mempengaruhi Hipertensi pada Remaja Siswa Sekolah Menengah Pertama di Jakarta Pusat. Tesis. Fakultas Kedokteran. Program Studi Pendidikan Dokter Spesialis Anak. Jakarta