Jurnal Pengabdian Masyarakat
Terbit Online:
https://journal-mandiracendikia.com/index.php/pkm
Mandira Cendikia
ISSN: 2963-2188

PELATIHAN DAN PENDAMPINGAN KADER POSBINDU DALAM PENGENDALIAN HIPERTENSI

Antonius Ginting*
Jurusan Kebidanan, Akademi Kebidanan Nusantara 2000, Indonesia

open access

***Corresponding author**
Email:
akbidnusantara488@gmail.com
HP: 081266506711

Kata Kunci:
Hipertensi;
Kader;
Skrining;

Keywords:
Cadre;
Hypertension;
Screening;

ABSTRAK

Hipertensi adalah kondisi peningkatan tekanan darah dengan nilai sistolik di atas 140 mmHg dan diastolik di atas 90 mmHg. Hipertensi sering disebut sebagai "Silent Killer Disease" karena dapat muncul tanpa gejala yang jelas. Tindakan preventif primer dan sekunder bertujuan untuk mengurangi angka insiden kesakitan dan kematian serta menekan prevalensi hipertensi. Tujuan pengabdian ini adalah pemahaman dan kontribusi kader Posbindu dalam menurunkan angka kejadian hipertensi melalui kegiatan skrining dan pendidikan tentang perilaku sehat. Program pengabdian masyarakat ini melibatkan pelatihan bagi kader Posbindu untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan dalam pencegahan serta deteksi dini hipertensi. Program pengabdian masyarakat dengan kader Posbindu berjalan sukses. Keberhasilan pelatihan Posyandu tercermin dari peningkatan signifikan dalam pengetahuan peserta sebelum dan sesudah pelatihan.

ABSTRACT

Hypertension is a condition of increased blood pressure with systolic values above 140 mmHg and diastolic values above 90 mmHg. Hypertension is often referred to as the "Silent Killer Disease" because it can appear without obvious symptoms. Primary and secondary preventive measures aim to reduce the incidence of morbidity and mortality and reduce the prevalence of hypertension. The aim of this service is the understanding and contribution of Posbindu cadres in reducing the incidence of hypertension through screening activities and education about healthy behavior. This community service program involves training for Posbindu cadres to increase understanding and skills in the prevention and early detection of hypertension. The community service program with integrated development post cadres was successful. The success of the Posyandu training is reflected in the significant increase in participants' knowledge before and after the training.

Submitted for possible open access publication under the terms and conditions
of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

PENDAHULUAN

Menurut American Heart Association (2017), hipertensi adalah kondisi peningkatan tekanan darah dengan nilai sistolik di atas 140 mmHg dan diastolik di atas 90 mmHg. Hipertensi sering disebut sebagai "Silent Killer Disease" karena dapat muncul tanpa gejala yang jelas (Benjamin et al., 2017).

Menurut World Health Organization (WHO), hipertensi mempengaruhi 22% populasi global, dengan tingkat kejadian mencapai 36% di wilayah Asia Tenggara (Asmah et al., 2022; Hasni et al., 2022; Rahayu & Hanifah, 2023). Hipertensi juga menjadi penyebab kematian sebesar 23,7% dari total 1,7 juta kematian di Indonesia pada tahun 2016 (Hidayah et al., 2018). Hasil dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan pada tahun 2018 menunjukkan peningkatan kejadian hipertensi dibandingkan dengan data tahun 2013. Berdasarkan Riskesdas 2018, prevalensi kejadian hipertensi mencapai 34,1%, angka yang lebih tinggi daripada tahun 2013 yang mencatat prevalensi sebesar 25,8%. Data tersebut mencerminkan kejadian hipertensi berdasarkan pengukuran tekanan darah pada populasi Indonesia yang berusia 18 tahun ke atas (Anggraini et al., 2021; Suratri et al., 2020).

Tindakan preventif primer dan sekunder bertujuan untuk mengurangi angka insiden kesakitan dan kematian serta menekan prevalensi hipertensi. Oleh karena itu, perlu adanya perubahan gaya hidup yang ditekankan oleh instansi pemerintah, lembaga kesehatan, dan berbagai lapisan masyarakat untuk meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup bagi individu yang menderita hipertensi (Harahap & Eliska, 2023; Hidayati & Yuningtyaswari, 2020; Ngurah & Yahya, 2015).

Upaya pengendalian penyakit tidak menular (PTM), terutama hipertensi, harus diarahkan kepada populasi usia 18 tahun ke atas. Pelayanan kesehatan primer di tingkat masyarakat menjadi kunci dalam manajemen hipertensi. Apabila dilaksanakan dengan efektif, hal ini dapat mengurangi tingkat morbiditas, komplikasi, dan fatalitas yang disebabkan oleh hipertensi (Cahyati et al., 2021; Issabella & Prabandari, 2021; Roshifanni, 2016).

Pedoman Teknis Penemuan dan Penanganan Hipertensi dari Kementerian Kesehatan RI memberikan arahan dalam pengelolaan kondisi hipertensi. Proses skrining untuk mengidentifikasi hipertensi dan faktor risikonya melibatkan metode seperti wawancara, pengukuran tekanan darah, antropometri, dan Indeks Masa Tubuh (IMT) (Issabella & Prabandari, 2021; Laili et al., 2023).

Penemuan kasus melalui skrining ini kemudian diikuti dengan langkah penanganan hipertensi, yang mencakup aspek non-farmakologis dan farmakologis. Pendekatan non-farmakologis termasuk modifikasi gaya hidup, dengan fokus pada pola makan sehat (Dietary Approaches to Stop Hypertension), menjaga berat badan dan lingkar pinggang ideal, aktifitas fisik teratur, berhenti merokok, serta mengurangi konsumsi alkohol (Paleva & Ernawati, 2023).

Pengendalian Penyakit Tidak Menular (PTM) bergantung pada kolaborasi antara seluruh komunitas yang prihatin terhadap ancaman PTM melalui Posbindu PTM. Posbindu PTM merupakan upaya partisipatif masyarakat dalam deteksi dini dan pemantauan faktor risiko utama PTM secara terstruktur, terjadwal, dan berkala. Faktor risiko PTM termasuk merokok, konsumsi alkohol, pola makan tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, obesitas, stres, hipertensi, hiperkolesterolemia, yang dikelola dengan

konseling kesehatan dan rujukan cepat ke layanan kesehatan primer. Posbindu PTM dijalankan oleh kader kesehatan setempat yang telah dilatih secara khusus, didukung untuk memantau faktor risiko PTM di wilayah mereka (Fuadah & Rahayu, 2018; Patimah et al., 2021; Sukmawati et al., 2023).

Kegiatan Posbindu PTM melibatkan pengumpulan informasi mengenai faktor risiko melalui wawancara ringan terkait riwayat PTM dalam keluarga dan peserta, tingkat aktivitas fisik, kebiasaan merokok, pola makan yang kurang seimbang, potensi cedera, kekerasan dalam rumah tangga, serta informasi penting lainnya untuk mengidentifikasi masalah kesehatan terkait PTM. Evaluasi ini dilakukan saat kunjungan pertama dan secara berkala setiap bulan (Kusuma et al., 2020; Riyadina et al., 2018).

Pengukuran berat badan, tinggi badan, Indeks Massa Tubuh (IMT), lingkar perut, analisis lemak tubuh, dan tekanan darah sebaiknya dilakukan bulanan. Analisis lemak tubuh umumnya dilakukan untuk usia 10 tahun ke atas, sementara untuk anak-anak, pengukuran tekanan darah disesuaikan dengan ukuran manset lengan atas. Konseling dan penyuluhan harus dilakukan pada setiap sesi Posbindu PTM karena monitoring faktor risiko tidak efektif tanpa pemahaman masyarakat tentang cara mengelolanya. Aktivitas fisik atau olahraga bersama sebaiknya tidak hanya terpusat pada acara Posbindu PTM, namun sebaiknya dilakukan secara rutin setiap minggu (Savitri, 2017; Thea et al., 2020). Tujuan pengabdian ini adalah pemahaman dan kontribusi kader Posbindu dalam menurunkan angka kejadian hipertensi melalui kegiatan skrining dan pendidikan tentang perilaku sehat.

METODE PELAKSANAAN

Program pengabdian masyarakat ini melibatkan pelatihan bagi kader Posbindu untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan dalam pencegahan serta deteksi dini hipertensi. Pelatihan dilakukan dalam satu sesi kegiatan dengan tahapan sebagai berikut:

Tahap Persiapan: mencakup perizinan, penentuan lokasi, peserta, dan koordinasi dengan mitra untuk menyelenggarakan ceramah, demonstrasi, dan pendampingan kegiatan.

Tahap Pelaksanaan: (a) Penyuluhan kepada warga tentang skrining dan edukasi perilaku sehat. (b) Penyuluhan tentang edukasi perilaku sehat dengan tujuan meningkatkan pengetahuan dan keterlibatan kader Posbindu dalam upaya mengurangi kasus hipertensi. (c) Penyuluhan mengenai skrining faktor risiko hipertensi, termasuk pengukuran tekanan darah, berat badan, tinggi badan, lingkar perut, dengan kader Posbindu melakukan redemonstrasi tindakan tersebut. Hal ini bertujuan agar kader Posbindu mampu melakukan skrining dengan baik. Penilaian faktor risiko hipertensi dilakukan menggunakan formulir standar Kementerian Kesehatan. Selain itu, pembentukan kelompok pendamping kesehatan di antara warga dilakukan untuk memberdayakan masyarakat dalam meningkatkan kesehatan lokal. Pemantauan kesehatan warga dilakukan oleh tim yang bekerja sama dengan Akademi Kebidanan dan Puskesmas setempat.

Tahap Evaluasi: Evaluasi program dilakukan untuk mengevaluasi hasil kegiatan dan mengambil langkah lanjutan berdasarkan evaluasi tersebut.

HASIL PEMBAHASAN

Penyuluhan mengenai hipertensi dan strategi pengendaliannya untuk meningkatkan pengetahuan kader Posbindu dilaksanakan di Puskesmas Pancur Batu. Acara ini dihadiri oleh 10 Kader Posbindu. Sesuai dengan program puskesmas, kegiatan penyuluhan ini berlangsung lancar dan efektif, memperkuat upaya penemuan kasus hipertensi dan pengurangan komplikasi yang disebabkan oleh kondisi tersebut. Hipertensi dikenal sebagai faktor utama dalam timbulnya penyakit kardiovaskular.

Mayoritas peserta menunjukkan antusiasme terhadap penyuluhan, yang ditandai dengan diskusi interaktif antara pemateri dan kader Posbindu. Banyak dari kader Posbindu sebelumnya belum memahami hipertensi dan tindakan pengendaliannya, yang menghambat kemampuan mereka dalam memberikan edukasi kepada masyarakat mengenai pencegahan dan pengelolaan hipertensi. Oleh karena itu, penyuluhan dan distribusi leaflet sebagai panduan edukasi kepada masyarakat dianggap membantu bagi kader Posbindu.

Selain menyampaikan informasi, dilakukan juga demonstrasi mengenai pemeriksaan tekanan darah untuk meningkatkan kemampuan kader Posbindu dalam mendeteksi dini serta menangani kasus hipertensi. Demonstrasi tersebut berlangsung secara interaktif antara tim pengabdi dan kader Posbindu. Fokus kami bersama tim kesehatan adalah mengedepankan pemahaman tentang pentingnya pemantauan tekanan darah bagi individu dengan hipertensi, karena tekanan darah yang tidak terkontrol dapat memperburuk kondisi hipertensi.

Pedoman Teknis Penemuan dan Penanganan Hipertensi dari Kementerian Kesehatan RI menjadi acuan dalam upaya pengendalian hipertensi. Skrining untuk mendeteksi hipertensi dan faktor risikonya melibatkan berbagai kegiatan seperti wawancara, pengukuran tekanan darah, antropometri, dan pengukuran Indeks Masa Tubuh (IMT). Proses skrining ini bertujuan untuk menemukan kasus hipertensi dan melibatkan pendekatan tatalaksana baik yang non-farmakologis maupun farmakologis.

Penanganan non farmakologis mencakup perubahan gaya hidup. Upaya gaya hidup sehat yang direkomendasikan untuk pencegahan dan pengendalian hipertensi meliputi aspek berikut: menerapkan pola makan seimbang dengan membatasi asupan gula, garam, dan lemak (Dietary Approaches to Stop Hypertension), menjaga berat badan dan lingkar pinggang yang ideal, aktif secara fisik dengan rutin berolahraga, berhenti merokok, serta mengurangi konsumsi alkohol.

Dampak dari program ini adalah peningkatan ketrampilan kader dalam menyampaikan informasi kepada masyarakat dengan cara yang lebih menarik, yang pada akhirnya meningkatkan keyakinan diri kader untuk berbagi pengetahuan kesehatan kepada masyarakat.

KESIMPULAN

Program pengabdian masyarakat dengan kader Posbindu berjalan sukses. Keberhasilan pelatihan Posyandu tercermin dari peningkatan signifikan dalam pengetahuan peserta sebelum dan sesudah pelatihan. Demikian pula, terlihat peningkatan keterampilan kader Posyandu setelah mendapatkan pelatihan mengenai pengukuran tekanan darah dan perhitungan IMT. Pengembangan program

pengabdian, khususnya terkait upaya pengendalian hipertensi, terus ditingkatkan untuk memastikan kemandirian kader Posyandu dalam melakukan deteksi dini kasus hipertensi dan pengelolaan hipertensi di masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

Anggraini, D. A., Nadiyah, N., Jus' at, I., Nuzrina, R., & Gifari, N. (2021). Efektivitas Senam Jantung Sehat dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, *8*(1), 1–7.

Asmah, N., Syam, Y., & Arafat, R. (2022). Penerapan Terapi Alternatif Komplementer Bekam dalam Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi: Tinjauan Literatur. *Jurnal Keperawatan*, *14*(3), 855–862.

Benjamin, E. J., Blaha, M. J., Chiuve, S. E., Cushman, M., Das, S. R., Deo, R., De Ferranti, S. D., Floyd, J., Fornage, M., & Gillespie, C. (2017). Heart Disease and Stroke Statistics—2017 Update: a Report from the American Heart Association. *Circulation*, *135*(10), e146–e603.

Cahyati, Y., Somantri, H. I., Kp, S., Kep, M., Ai Cahyati, S. K. M., Kep, M., Kep, N. S., Sugiarti, I., Iman, A. T., & SKM, M. K. M. (2021). *Penatalaksanaan Terpadu Penyakit Tidak Menular (Pedoman bagi Kader dan Masyarakat)*. Deepublish.

Fuadah, D. Z., & Rahayu, N. F. (2018). Pemanfaatan Pos Pembinaan Terpadu (Posbindu) Penyakit Tidak Menular (PTM) pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, *5*(1), 20–28.

Harahap, F. I., & Eliska, E. (2023). Implementasi Program Germas dalam Upaya Pencegahan PTM di Wilayah Kerja Puskesmas Langsa Lama (Studi Kasus Hipertensi pada Remaja). *Health Information: Jurnal Penelitian*.

Hasni, H., Tampake, R., Kolomboy, F., Sudarman, Y., & Tohar, A. M. (2022). Gambaran Pengetahuan Gaya Hidup Lansia yang Menderita Hipertensi di Puskesmas Talise. *Salando Health Journal*, *1*(1), 14–20.

Hidayah, N., Sihotang, H. M., & Lestari, W. (2018). Faktor yang Berhubungan dengan Pemberian Imunisasi Dasar Lengkap pada Bayi Tahun 2017. *Jurnal Endurance*, *3*(1), 153–161.

Hidayati, T., & Yuningtyaswari, Y. (2020). Pola Hidup Sehat dan Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga untuk Mencegah Hipertensi dan Diabetes Melitus. *Prosiding Seminar Nasional Program Pengabdian Masyarakat*.

Issabella, C. M., & Prabandari, F. H. (2021). Skrining Penyakit Tidak Menular pada Masyarakat Condongcatur Depok Sleman. *J. Abdimas: Community Health*, *2*(2), 61–71.

Kusuma, Y. L. H., Fatmawati, A., & Mafticha, E. (2020). Pedoman Penyelenggaraan Pos Pembinaan Terpadu–Penyakit Tidak Menular (POSBINDU-PTM) Dengan Pendanaan Dana Desa. *E-Book Penerbit STIKes Majapahit*.

Laili, N., Aini, E. N., & Rahmayanti, P. (2023). Hubungan Model Kepercayaan Kesehatan (Health Belief Model) dengan Kepatuhan Minum Obat pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Holistic*, *7*(2), 1–13.

Ngurah, I., & Yahya, C. (2015). Gaya Hidup Penderita Hipertensi. *Gema Keperawatan*, *8*.

Paleva, R., & Ernawati, T. (2023). Holistic Management of 46-Year-Old Patients with Stage I Hypertension, Stage I Obesity, and Dyspepsia Through a Family Doctor Approach. *Medical Profession Journal of Lampung*, *13*(4), 479–489.

Patimah, S., Darlis, I., Masriadi, M., & Nukman, N. (2021). Upaya Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular Berbasis Masyarakat Melalui Kegiatan Penyuluhan dan Pelatihan. *CARADDE: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *3*(3), 429–436.

Rahayu, C. E., & Hanifah, F. (2023). Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Kaki terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *NURSING UPDATE: Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan P-ISSN: 2085-5931 e-ISSN: 2623-2871*, *14*(1), 212–221.

Riyadina, W., Martha, E., & Anwar, A. (2018). Perilaku Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi: Studi Pengetahuan, Sikap, Perilaku (PSP) Dan Kesehatan Lingkungan pada Wanita Pasca Menopause di Kota Bogor. *Jurnal Ekologi Kesehatan*, *17*(3), 182–196.

Roshifanni, S. (2016). Risiko Hipertensi pada Orang dengan Pola Tidur Buruk. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, *4*(3), 408–419.

Savitri, E. (2017). Hubungan Asupan Lemak Jenuh dan Uukuran Lingkar Pinggang dengan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di RSUD Kota Tasikmalaya. *TO COMBAT NON COMMUNICABLE DISEASES*, 44.

Sukmawati, S., Nurarifah, N., & Nitro, G. (2023). Edukasi tentang Hipertensi bagi Kader dan Lansia Hipertensi di Posbindu Penyakit Tidak Menular: Education about Hypertension for Cadres and Hypertension Elderly at Posbindu Non-Communicable Diseases. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Lentora*, *3*(1), 16–22.

Suratri, M. A. L., Jovina, T. A., Andayasari, L., Edwin, V. A., & Ayu, G. A. K. (2020). Pengaruh Hipertensi terhadap Kejadian Penyakit Jaringan Periodontal (Periodontitis) pada Masyarakat Indonesia (Data Riskesdas 2018). *Buletin Penelitian Kesehatan*, *48*(4), 227–234.

Thea, F., Sudiarti, T., & Djokosujono, K. (2020). Faktor Dominan Kejadian Konstipasi Fungsional pada Remaja di Jakarta. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, *16*(4), 129.