

Edukasi pemeriksaan tekanan darah dan senam hipertensi dalam upaya menurunkan tekanan darah pada kader posyandu

Education on blood pressure checks and hypertension exercises in an effort to reduce blood pressure for posyandu cadres

Wahyuni*, Ika Silvitasari, Hermawati

Universitas Aisyiyah Surakarta

*Corresponding author: yunyskh@gmail.com

ABSTRAK

Kata Kunci:
*Tekanan Darah;
Senam Hipertensi;
Hipertensi*

Latar belakang, Di Indonesia sendiri, hipertensi menempati urutan pertama. Penyakit tidak menular yang setiap tahunnya mengalami peningkatan dimana pada tahun 2018 penderitanya sebanyak 34,1 persen dan sebanyak 65 persen ke atas penderita hipertensi dialami oleh lansia. Salah satu upaya untuk menurunkan tekanan darah adalah senam hipertensi. Senam hipertensi yang dilakukan secara rutin dengan gerakan tertentu terbukti mampu mempengaruhi penurunan tekanan darah. Semakin dini dan teratur seorang penderita hipertensi melakukan senam tersebut, maka akan semakin terlihat perubahan tekanan darah yang signifikan dan juga rutin melakukan pengecekan tekanan darah. Kegiatan peningkatan pengetahuan mengukur tekanan darah dan praktek senam hipertensi akan disampaikan kepada kader kesehatan. Tujuannya adalah untuk meningkatkan pengetahuan kader tentang pemeriksaan tekanan darah dan meningkatkan praktek senam hipertensi kepada kader. Metode memberikan sosialisasi cara mengukur tekanan darah dan pelatihan cara mengukur tekanan darah serta praktek senam hipertensi. Hasil : hasilnya adalah peningkatan pengetahuan dan praktik pengukuran tekanan darah serta peningkatan praktik senam hipertensi

ABSTRACT

Keywords:
*Blood pressure;
hypertension
exercise;
hypertension*

In Indonesia alone, hypertension ranks first. Non-communicable diseases which have increased every year where in 2018 the sufferers were 34.1 percent and as many as 65 percent and above sufferers of hypertension experienced by the elderly. One effort to reduce blood pressure is hypertension exercise. Hypertension exercises that are carried out regularly with certain movements are proven to be able to affect a decrease in blood pressure. The earlier and more regularly a hypertensive patient performs these exercises, the more significant changes in blood pressure are shown and also routinely check blood pressure. Activities to increase knowledge of measuring blood pressure and practice hypertension exercises will be conveyed to health cadres. The aim is to increase knowledge of cadres about checking blood pressure and increase the practice of hypertension exercises to cadres. Methods Provide socialization on how to measure blood pressure and training on how to measure blood pressure and exercise practice hypertension The result is an increase in knowledge and practice of measuring blood pressure and an increase in the practice of hypertension exercise.

PENDAHULUAN

Menurut WHO, sebanyak 1,13 milyar penduduk dunia menderita hipertensi (1:3 menderita hipertensi) dan diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 milyar penduduk dunia yang menderita hipertensi. Di Indonesia sendiri, hipertensi menempati urutan pertama. Penyakit tidak menular yang setiap tahunnya mengalami peningkatan dimana pada tahun 2018 penderitanya sebanyak 34,1 persen dan sebanyak 65 persen keatas penderita hipertensi dialami oleh lansia. Prevalensi hipertensi lansia akan terus meningkat jika tidak ditangani dengan baik, hipertensi dianggap penyebab 75 juta kematian di seluruh dunia [5]. Hipertensi terjadi karena banyak faktor yang mempengaruhi dapat berlangsung cepat maupun perlahan-lahan. Beberapa penyebab hipertensi antara lain adalah usia, stress, obesitas, merokok, alkohol, kelainan pada ginjal dan lain-lain (Tinah,2020) Apabila hipertensi tidak terkontrol maka kedepannya dapat menyebabkan stroke, serangan jantung, gagal ginjal serta kebutaan. Oleh karena itu, perlu dilakukan pengendalian faktor risiko hipertensi yakni dengan kombinasi upaya inisiatif pemeliharaan kesehatan mandiri oleh petugas kesehatan dan individu yang bersangkutan (Ravenalla.2021)

Semakin hari semakin tahun jumlah lansia yang harus dikontrol tekanan darahnya semakin meningkat sehingga dengan Meningkatnya jumlah lansia mestinya dibarengi dengan upaya meningkatkan derajat kesehatan para lansia tersebut. Salah satu upaya yang telah dilakukan untuk meningkatkan derajat kesehatan lansia tersebut adalah pemberdayaan masyarakat dengan melibatkan peran aktif anggota masyarakat sebagai kader kesehatan. Kader-kader kesehatan tersebut memiliki peran yang strategis untuk mengajak lansia berpartisipasi dalam kegiatan di wilayahnya, menyebarluaskan informasi

kesehatan, mengelola Posyandu dan melakukan pencatatan dan pelaporan masalah-masalah kesehatan lansia . (Tinah,2020)

Adapun untuk pemberdayaan kader dapat diberikan tambahan pengetahuan bagaimana cara melakukan pengukuran tekanan darah . Tata cara pengukuran tekanan darah menurut. (Mansor et all, 2015) Adapun langkah langkah pengukuran darah sebagai berikut: bahwa Pemasangan tensimeter di lengan kira-kira 2,5 cm dari siku. Pastikan pemasangan tensimeter tidak terlalu ketat. Berikan jarak setinggi 2 jari antara tensimeter dan lengan. Beri tekanan pada tensimeter dengan memompa atau dengan memencet tombol on off. Pada saat pemompaan berhenti, maka tekanan pada tensimeter akan berkurang dan darah bisa mengalir lagi ke lengan bawah. Pada tensimeter yang menggunakan bunyi dari stetoskop bunyi, maka nadi yang pertama kali muncul adalah tekanan sistolik dan bunyi yang terakhir kali terdengar adalah tekanan diastolik. Salah satu upaya untuk melakukan penurunan tekanan darah yaitu dengan senam hipertensi. Senam hipertensi yang dilakukan secara teratur dengan gerakan tertentu terbukti dapat mempengaruhi penurunan tekanan darah baik sistol maupun distol pada lansia yang menderita hipertensi. Semakin dini dan teratur penderita hipertensi melakukan latihan tersebut maka semakin bermakna perubahan tekanan darah yang ditunjukkan (Yuliana)

Kalurahan Sidorejo Kecamatan Bendosari Sukoharjo mempunyai 23 RW dengan 13 posyandu. Hal ini berarti belum semua tingkat rukun warga (RW) mempunyai posyandu. Kepengurusan posyandu mempunyai batas atau perodesasi selama 4 tahun (Profil Kelurahan Sidorejo 2020). Berdasarkan survey pendahuluan Satu dari 13 posyandu di Kelurahan Sidorejo ada salah satu posyandu Teratai III para

kadernya belum mengetahui Langkah Langkah melakukan pengukuran tekanan darah maupun belum semua kader dapat melakukan praktek senam hipertensi. Tujuan PKM ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan kader tentang pemeriksaan tekanan darah dan meningkatkan praktek senam hipertensi kepada kader. Metode memberikan sosialisasi cara mengukur tekanan darah dan pelatihan cara mengukur tekanan darah serta praktek senam hipertensi.

METODE

Metode kegiatan pengabdian masyarakat ini dengan Sosialisasi tentang: 1) Pengukuran tekanan darah dan senam hipertensi kepada para kader dikumpulkan dan diberikan informasi yang terkait dengan materi yang akan disampaikan ;2) Pendampingan pada pelaksanaan kegiatan pada kelompok kader diajarkan bagaimana cara mengukur tekanan darah dan bagaimana mempraktekkan senam hipertensi.

Tahap persiapan: sebelum kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan team pengabdian masyarakat dari Universitas Aisyiyah Surakarta melakukan koordinasi dengan koordinator kader untuk persiapan pelaksanaan pengabdian masyarakat

Pelaksanaan: pada saat kegiatan pelaksanaan pengabdian masyarakat diikuti oleh 30 kader posyandu , pada saat pelaksanaan para kader diberikan edukasi bagaimana cara melakukan pengukuran tekanan darah dan di ajarkan pula praktek senam hipertensi setelah selesai melakukan kegiatan para kader akan di evaluasi oleh team pengabdian masyarakat

Evaluasi kegiatan: Pengabdian masyarakat dilaksanakan dengan re demonstrasi oleh para kader untuk melakukan pengukuran tekanan darah sedangkan evaluasi untuk praktek senam kita lakukan senam bersama dengan team pengabdian dan para kader



Gambar 1. team mengajarkan bagaimana cara mengukur tekanan darah

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat disajikan dalam table berikut.

A. Karakteristik responden berdasarkan umur

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

No	Umur	Jumlah	Prosentase
1.	< 40 tahun	22	73.3
2.	> 40 tahun	8	26.7
Jumlah		30	100%

Sumber : Data Primer Bulan Mei Tahun 2023

Berdasarkan table 1 menunjukkan sebagian besar responden berumur < 40 tahun sebanyak 73.3 % dan paling sedikit berumur diantara > 40 tahun (26.7%)

Usia tidak mempengaruhi seseorang menjadi kader Kesehatan jika dilihat dari tabel 4.1 diatas bahwa usia < 40 tahun sebanyak 73.3 % hal ini menunjukkan bahwa pada usia <40 tahun merupakan umur yang matang dan mampu untuk menerima pengetahuan serta mampu untuk menyelesaikan masalah dengan mekanisme pertahanan diri yang baik. Pada situasi pandemi Covid-19 ini dibutuhkan kondisi psikologis yang baik untuk bisa menghadapi situasi yang kritis dan tetap waspada dengan menerapkan protocol kesehatan yang telah ditentukan untuk menghindari penularan penyakit serta menjalankan tugas kader dengan baik . seseorang yang tergolong dalam rentang usia dewasa lebih layak menjadi kader. Dewasa masih mampu bersosialisasi dengan masyarakat, mampu memikul tanggung jawab sebagai penggerak posyandu, dan mampu menyampaikan informasi tentang kesehatan kepada masyarakat.

Umur mempengaruhi terhadap daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah usia akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya, sehingga pengetahuan yang diperolehnya semakin membaik. Pada usia produktif atau dewasa < 40 , individu akan lebih berperan aktif dalam masyarakat dan kehidupan sosial serta lebih banyak melakukan persiapan demi suksesnya upaya menyesuaikan diri menuju usia tua, selain itu akan lebih banyak menggunakan banyak waktu

untuk membaca [8] Kemampuan intelektual, pemecahan masalah, dan kemampuan verbal dilaporkan hampir tidak ada penurunan pada usia ini. Apabila dilihat dari usia responden dengan rata-rata umur diatas 40 tahun termasuk kelompok umur dewasa. Dari segi kepercayaan masyarakat seseorang yang lebih dewasa akan lebih dipercaya dari orang pada orang yang belum cukup tinggi kedewasaannya. Hal ini sebagai akibat dari pengalaman dan kematangan jiwanya. Bila dilihat dari umur kader sebagian kecil > 40 tahun maka umur tersebut masih dalam kategori produktif. Namun dengan bertambahnya umur maka produktivitas menurun, hal ini disebabkan karena keterampilan-keterampilan fisik seperti kecepatan, kelenturan, kekuatan dan koordinasi, akan menurun dengan bertambahnya umur. Berdasarkan uraian diatas, menunjukkan bahwa hasil penelitian ini sesuai dengan pendapat Notoatmodjo, bahwa umur dapat mempengaruhi tingkat kematangan berpikir, dan umur yang paling produktif atau mempunyai kematangan yang ideal adalah ketika responden berumur kurang dari 40 tahun. Makin tua umur seseorang maka proses-proses perkembangan mentalnya bertambah baik, akan tetapi pada umur tertentu, bertambahnya proses perkembangan mental ini tidak secepat seperti ketika berumur belasan tahun. Selain itu daya ingat seseorang itu salah satunya dipengaruhi oleh umur

B. Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan

Karakteristik kader Posyandu kelurahan Sidorejo berdasarkan pekerjaan

Tabel 2 Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan

1.	Bekerja	10	33.3 %
2.	Tidak bekerja	20	66.7 %
Jumlah		30	100%

Sumber : Data Primer Bulan Juni Tahun 2023

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan sebagian besar responden tidak bekerja sebanyak 66.7 % dan paling sedikit responden bekerja sebanyak 33.3 %

Pekerjaan merupakan suatu kegiatan atau aktivitas seseorang untuk memperoleh penghasilan guna memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari. Pekerjaan mempengaruhi peran serta seseorang dengan masyarakat, seperti tersedianya waktu untuk mengikuti kegiatan sosial. Semakin sedikit waktu seseorang untuk bersosialisasi karena banyaknya pekerjaan menyebabkan menurunnya kesadaran akan tanggung jawab terhadap kegiatan sosial, salah satunya peranan aktif menjadi kader kesehatan dilingkungan (Suhat ,2014).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Suhat ,2014) menemukan bahwa terdapat hubungan antara pekerjaan kader dengan keaktifan kader dalam kegiatan posyandu (p

value=0,0005). Kader yang tidak bekerja akan mempunyai resiko untuk pasif dibandingkan dengan kader yang bekerja. Hal ini disebabkan sebagian besar kader posyandu mempunyai mata pencaharian tidak tetap dan pekerjaan tidak formal. Kader yang tidak bekerja akan dihadapkan dengan penghasilan yang sedikit, sehingga mereka berusaha semaksimal mungkin untuk mendapatkan penghasilan dan pekerjaan formal yang menjamin penghasilan untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari. Oleh karena itu, kegiatan sosial di masyarakat akan terabaikan termasuk keaktifan kader dalam kegiatan posyandu.

Hasil Edukasi Pemeriksaan Tekanan Darah dalam Upaya Menurunkan Tekanan Darah pada Hipertensi Pada kader Posyandu Teratai III Kalurahan Sidorejo di dapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 4. 3 Hasil Pre Test dan Post Test Materi Pengetahuan Pengukuran

Tekanan Darah

No	Pengetahuan	Pre test	Post test
1.	Tinggi	6 (20 %)	24 (80%)
2.	Sedang	14 (46.6%)	7 (16.6%)
3.	Rendah	10 (33.3)	5 (3.4 %)
Jumlah		30 (100%)	30 (100%)

Sumber : Data Primer Bulan juni Tahun 2023

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan sebagian besar responden sebelum dilakukan sosialisasi yang berpengetahuan tinggi hanya 6 orang (20%) setelah dilakukan sosialisasi terjadi peningkatan menjadi 24 orang (80%) sedangkan yang berpengetahuan rendah sebelum dilakukan sosialisasi ada 10 orang (33.3%) setelah dilakukan sosialisasi menjadi 5 orang (3.4%).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Haryanto Adi Nugroho (2008) menyatakan bahwa pengetahuan dengan keaktifan kader sangat berkaitan erat. Sebelum seseorang menghadapi perilaku baru, ia harus terlebih dahulu mengetahui apa manfaat bagi dirinya dan keluarganya. Artinya, seorang kader akan aktif ketika dia mengetahui tujuan dan manfaat posyandu bagi kesehatan masyarakat, serta mengetahui akibat dari ketidakaktifan dirinya dalam kegiatan posyandu, karena kader merupakan ujung tombak dari aktif tidaknya pelaksanaan posyandu di suatu desa. Hal ini tentunya akan memudahkan kader menerima dan menyerap informasi-informasi kesehatan yang disampaikan yang akan berefek kepada lancarnya pelaksanaan tugas yang diberikan sebagai seorang kader. Oleh karena itu, semakin tinggi tingkat pendidikan, maka semakin berpengaruh terhadap pengetahuan yang dimiliki yang juga berpengaruh terhadap tinggi rendahnya tingkat perkembangan

posyandu. Berdasarkan hasil penelitian dan teori yang ada, peran kader tidak hanya dituntut tindakan, tetapi juga wawasan. Pengetahuan akan mempengaruhi perilaku kesehatan seseorang, artinya kader yang memiliki pengetahuan baik akan lebih cenderung aktif dalam kegiatan posyandu (Haryanto, 2008).

Menurut Roger, untuk membentuk sebuah perilaku yang positif, maka harus didasari oleh pengetahuan (Wawan dan Dewi 2010), hal ini berhubungan dengan faktor yang mempengaruhi pengetahuan yaitu informasi. Informasi akan memberikan pengaruh pada pengetahuan seseorang. Jika pada individu tidak diberikan sebuah informasi yang benar, maka akan dipersepsikan atau terbentuk sikap yang tidak baik pula sehingga membentuk sebuah perilaku yang kurang baik atau negative.

Menurut (Maulida, 2016) Hasil penelitian menggambarkan kader kesehatan adanya menunjukkan peningkatan keterampilan yang cukup bermakna. Keterampilan tersebut sangat membantu untuk dapat melakukan pengontrolan tekanan darah pada masyarakat khususnya pasien dengan hipertensi sehingga bisa menurunkan komplikasi yang disebabkan karena hipertensi

Tabel 4 Hasil Pendampingan Evaluasi Praktek Senam Hipertensi pada Kader

No	Praktek	Jumah	Prosentase
1.	Mempraktekkan dengan benar	25	83.3 %
2.	Mempraktekkan kurang benar	5	16.7 %
Jumlah		30	100 %

Sumber : Data Primer Bulan Juni Tahun 2023

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan sebagian besar responden telah mempraktekkan dengan benar bagaimana cara mempraktekkan senam hipertensi

dengan benar sebanyak 83.3 % masih ada 16.7% yang mempraktekkan senam kurang benar

Kegiatan PkM selanjutnya melakukan Senam Hipertensi dengan tujuan untuk meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen ke dalam otot-otot dan rangka yang aktif khususnya otot jantung sehingga dapat menurunkan tekanan darah (Sumartini, 2019). Tekanan darah adalah salah satu pengukuran penting dalam menjaga kesehatan tubuh, karena pada tekanan darah yang tinggi atau Hipertensi dalam jangka panjang akan menyebabkan peregangan arteri dan mengakibatkan pecahnya pembuluh darah, maka penatalaksanaan secara non farmakologi dapat dilakukan dengan cara senam hipertensi (Yuanti, Y & Nurhidayah. (2019)) Penderita hipertensi yang rutin mengikuti senam hipertensi dapat

menurunkan tekanan darahnya, hal ini menunjukkan bahwa olah raga atau senam hipertensi yang teratur dapat membantu meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen ke dalam otot – otot jantung dan dapat merilekskan pembuluh darah sehingga hipertensi dapat dikendalikan (Sianipar, S.S & Putri, D.K.F. (2018).

Menurut penelitian hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat terlihat peningkatan kemampuan kader baik dalam aspek pengetahuan tentang perawatan dasar maupun gerakan senam hipertensi dan jika rutin mengikuti senam hipertensi dapat menurunkan tekanan darah pada lansia, di harapkan agar menjadi Lansia yang sehat, aktif dan produktif



Gambar 2. Pelaksanaan Kegiatan senam bersama lansia dan kader

SIMPULAN

Kesimpulan dari paparan hasil pengabdian masyarakat yang telah dilakukan dapat disimpulkan sebagai berikut :Terjadi peningkatan pengetahuan setelah dilakukan edukasi mengukur tekanan darah ,Terjadi peningkatan praktek senam hipertensi setelah dilakukan edukasi dan pendampingan

DAFTAR PUSTAKA

Mansor, H., Meskam, S. S., Zamery, N. S., Rusli, N. Q. A. M., & Akmeliawati, R. (2015, May 31 2015-June 3 2015).

Portable heart rate measurement for remote health monitoring system. *Paper presented at the 2015 10th Asian Control Conference (ASCC).*

Ravenalla Abdurrahman Al Hakim Sampurna Putra S1, Nilai Sensitivitas, Spesifisitas, Positive Predictive Value Dan Negative Predictive Value Sphygmomanometer Digital Pada Skrining Hipertensi, *Jurnal Kedokteran Vol. IX No. 1, April 2021*
Tinah Purwaningsih 1, Maria Ulfah 2, Sadar Prihandana 3, Hudinoto E.Y4., Pelatihan dan pendampingan kader posyandu lansia untuk pencegahan

- penyakit kardio vasakuler di Kalurahan Bandung kota Tegal, JABI: *Jurnal Abdimas Bhakti Indonesia*, Vol 1 no 2, Agustus 2020
- Yuliana Tina 1, Sri Handayani 1, Rika Monika 1. Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia The Effect Of Exercise For Hypertension On Blood Pressure In Elderly., *Jurnal Kesehatan Samudra Ilmu*.
- Suhat, Hasanah, R. 2014. Faktor-faktor yang berhubungan dengan keaktifan kader dalam kegiatan posyandu. *Jurnal Kesehatan Masyarakat* Vol. 10 No. 1.
- Maulidta K W, Heny Prasetyorini (2016), Upaya Peningkatan Ketrampilan Kader Posyandu Dalam Pengukuran Tekanan Darah Melalui Pelatihan Kader, *Jurnal ilmu Tekonologi dan kesehatan* , Vol 7 No 2 hal 7-9
- Lilis Banowati (2018) Hubungan Karakteristik Kader Dengan Kehadiran Dalam pengelolaan Posyandu, *jurnal kesehatan* Vol. 9 No. 2 Tahun 2018
- Sianipar, S.S & Putri, D.K.F. (2018). Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Puskesmas Kayon Kota Palangka Raya. *Dinamika Kesehatan*, Vol 9 No. 2
- Yuanti, Y & Nurhidayah. (2019). Senam Sehat Cegah Hipertensi Posyandu RW 02 Harjamukti Depok. *Jurnal Arsip Pengabdian Kepada Masyarakat* Vol.1 No.(2019)
- Vera Yulandasari¹, Teguh Achmalona¹, Haris Suhamdani¹, Lalu Muhammad Sadam Husen¹, Muhammad Amrullah¹, D. Mustamu Qamal Pa'ni¹, Menap¹, Lalu Muhamad Amin², Baiq Fiya Apriani², (2021) Pendampingan Program Kegiatan Senam Hipertensi Serta Edukasi Perawatan Dasar Pada Lansia, *jurnal darma bakti komunitas* volume 2 Nomor 1 Tahun 2021
- Haryanto Adi Nugroho, Dewi Nurdiana, Hubungan Antara Pengetahuan Dan Motivasi ,Kader Posyandu Dengan Keaktifan Kader Posyandu Di Desa Dukuh Tengah Kecamatan Ketanggungai Kabupaten BrebesI *Jurnal KePerawatan Jurnal FIKES* Vol. 2 No, 1 - Oktober 2008 : 1 – 8
- A Wawan dan Dewi M. (2010). *Teori & Pengukuran Pengetahuan, Sikap, Dan Perilaku Manusia Dilengkapi Contoh Kuesioner*. Yogyakarta : Nuha Medika,
- Sumartini, N. P., Zulkifli, Z., & Adhitya, M. A. P. (2019). Pengaruh Senam Hipertensi Lansia Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Cakranegara Kelurahan Turida Tahun 2019. *Jurnal Keperawatan Terpadu* (Integrated Nursing Journal), 1(2), 47