

PELATIHAN PENCEGAHAN HIPERTENSI BAGI KADER KESEHATAN SEKOLAH DI SMA KECAMATAN BANDA KABUPATEN MALUKU TENGAH

Abdul Rivai Saleh Dunggio¹, Zulfikar Peluw², Yona Camelia Sahalessy³

^{1,2,3}Program Studi Keperawatan Ambon, Poltekkes Kemenkes Maluku

e-mail: rivaidunggio2016@gmail.com

Abstrak

Hipertensi primer terjadi sebesar 90-95% kasus dan cenderung bertambah seiring dengan waktu. Faktor resiko meliputi obesitas, stres, gaya hidup santai dan merokok. Jumlah penduduk di Kecamatan Banda sebanyak 20.711 jiwa. Pasien hipertensi yang berada di Wilayah Kerja Puskesmas Walang berjumlah 280 orang dengan kejadian stroke 4 orang. Pendidikan kesehatan dalam program UKS diantaranya memelihara Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di lingkungan sekolah, pelayanan kesehatan dan pembinaan lingkungan sekolah sehat. UKS SMA mempunyai satu guru piket UKS yang memberikan pelayanan jika terdapat masalah kesehatan pada siswanya. Pencegahan hipertensi sudah dilakukan melalui masyarakat yang memiliki penyakit hipertensi, namun upaya peserta pencegahan lain yang dapat dilakukan dapat melalui pendekatan kader kesehatan sekolah. Adapun Tujuan Pengabdian Kepada Masyarakat di Kecamatan Banda adalah meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader kesehatan sekolah tentang pencegahan hipertensi setelah dilakukan pelatihan melalui pemberdayaan. Kegiatan ini dilaksanakan di Banda Neira Kecamatan Banda Kabupaten Maluku Tengah pada 15-16 Mei 2023 dengan melakukan pelatihan pada perwakilan siswa SMA Negeri yang ada di Kecamatan Banda yang berjumlah 25 orang siswa. Kegiatan dilakukan dengan menggunakan metode ceramah dan praktek tentang materi pencegahan hipertensi. Materi yang diberikan yaitu Penyakit hipertensi dan pencegahannya, perilaku hidup sehat dan manajemen stres. Praktik perilaku hidup sehat seperti olahraga (senam hipertensi), memilih makanan dan minuman sehat serta peserta praktik mengukur tekanan darah. Hasil yang didapatkan bahwa setelah pelatihan terjadi peningkatan pengetahuan yang signifikan yaitu terdapat 14 orang dari 25 orang mempunyai pengetahuan yang sangat baik dibandingkan sebelum pelatihan hanya 11 orang bahkan ada yang cukup 2 orang (8.0%). Kesimpulannya bahwa pelatihan dapat meningkatkan pengetahuan kader kesehatan sekolah.

Kata kunci: Hipertensi, Kader, Perilaku Hidup Sehat, Pemberdayaan

Abstract

Primary hypertension occurs in 90-95% of cases and tends to increase over time. Risk factors include obesity, stress, sedentary lifestyle and smoking. The total population in Banda District is 20,711 people. Hypertensive patients in the Walang Health Center Working Area totaled 280 people with 4 strokes. Health education in the UKS program includes maintaining Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) in the school environment, health services and fostering a healthy school environment. The high school UKS has one UKS picket teacher who provides services if there are health problems in students. Prevention of hypertension has been done through people who have hypertension, but other prevention efforts that can be done can be done through the school health cadre approach. The purpose of Community Service in Banda Sub-district is to increase the knowledge and skills of school health cadres about hypertension prevention after training through empowerment. This activity was carried out in Banda Neira, Banda District, Central Maluku Regency on May 15-16, 2023 by conducting training for representatives of public high school students in Banda District, totaling 25 students. Activities were carried out using lecture and practice methods on hypertension prevention material. The material provided is hypertension disease and its prevention, healthy living behavior and stress management. Healthy living behavior practices such as exercise (hypertension gymnastics), choosing healthy foods and drinks and participants practice measuring blood pressure. The results showed that after the training there was a significant increase in knowledge, namely there were 14 out of 25 people who had very good knowledge compared to before training only 11 people and even 2 people (8.0%) were sufficient. The conclusion is that training can improve the knowledge of school health cadres.

Keywords: Hypertension, Cadres, Healthy Living Behavior, Empowermen

PENDAHULUAN

Hipertensi menjadi penyebab kematian nomor satu di seluruh dunia, dan di Indonesia, hipertensi menempati peringkat ketiga setelah stroke dan tuberkulosis sebagai penyebab kematian dengan persentase sebesar 6,7% dari seluruh kematian di semua kelompok usia. Prevalensi hipertensi meningkat di banyak negara karena perubahan gaya hidup seperti merokok, obesitas, kurangnya aktivitas fisik, dan stres psikososial. Hipertensi telah menjadi masalah kesehatan masyarakat yang serius dan akan menjadi masalah yang lebih besar jika tidak ditangani sejak dini (Bellafronte et al., 2019).

Menurut World Health Organization (WHO) pada tahun 2015, sekitar 1,13 miliar orang di seluruh dunia didiagnosis menderita hipertensi, yang berarti sekitar satu dari tiga orang di dunia mengalami kondisi tersebut. Jumlah penderita hipertensi terus meningkat setiap tahun, dan diperkirakan akan mencapai 1,5 miliar orang pada tahun 2025. Selain itu, diperkirakan bahwa setiap tahunnya sekitar 9,4 juta orang meninggal karena hipertensi dan komplikasinya (Rokom, 2019).

Berdasarkan Riskesdas 2018, prevalensi hipertensi di Indonesia adalah 34,11%. Di Provinsi Maluku, prevalensi hipertensi pada perempuan (15,13%) lebih tinggi daripada pada laki-laki (14,28%). Hasil Riskesdas 2013 menunjukkan bahwa prevalensi stroke pada usia ≥ 15 tahun di Provinsi Maluku adalah 4,2% (Dinkes Promal, 2015). Di Kecamatan Banda, jumlah penduduk berdasarkan data Dinas Kependudukan dan Pencatatan Sipil Kabupaten Maluku Tengah adalah sebanyak 20.711 jiwa yang tersebar di 18 desa, dengan dua puskesmas induk, yaitu Puskesmas Waer dan Puskesmas Walang. Menurut data dari petugas program penyakit tidak menular, pada tahun 2020 terdapat 164 orang pasien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Waer dan 11 orang mengalami stroke. Sedangkan pada tahun 2021, terdapat 280 orang pasien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Walang dan 4 orang mengalami stroke (Riskesdas, 2018).

Sekolah merupakan tempat pendidikan formal bagi anak-anak, dan setiap sekolah memilih siswa-siswanya untuk menjadi kader kesehatan sekolah. Para kader kesehatan ini dilatih dan bertugas membantu dalam upaya peningkatan kesehatan, terutama dalam pencegahan penyakit dan promosi kesehatan melalui program usaha kesehatan sekolah (UKS). UKS merupakan wahana belajar yang bertujuan meningkatkan kemampuan hidup sehat peserta didik, sehingga pertumbuhan dan perkembangan mereka dapat optimal dan harmonis, dan mereka menjadi sumber daya manusia yang berkualitas.

Pendidikan kesehatan juga bertujuan untuk membiasakan hidup sehat agar siswa memiliki pengetahuan, sikap, dan keterampilan untuk menjalankan prinsip hidup sehat serta berpartisipasi aktif dalam upaya kesehatan di lingkungan sekolah, rumah tangga, dan masyarakat umum. Dalam program UKS, pendidikan kesehatan mencakup upaya memelihara perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di lingkungan sekolah, pelayanan kesehatan, dan pembinaan lingkungan sekolah yang sehat. Pelayanan kesehatan bertujuan untuk mengembangkan kemampuan dan keterampilan perilaku hidup sehat, mencegah penyakit, menghentikan perkembangan penyakit, meningkatkan daya tahan tubuh peserta didik, serta mencegah komplikasi akibat penyakit (Kemenkes, 2018)

Berdasarkan hasil pengamatan di Puskesmas Waer dan Puskesmas Walang, ada beberapa langkah yang dapat diambil untuk mengatasi masalah hipertensi di wilayah tersebut melalui program UKS: Pendidikan Kesehatan: Melalui program UKS, siswa-siswa dapat diberikan pendidikan kesehatan tentang pentingnya gaya hidup sehat, termasuk pola makan seimbang, olahraga teratur, dan menghindari faktor risiko seperti merokok dan konsumsi alkohol. Mereka juga dapat diajarkan tentang pentingnya pengukuran tekanan darah secara teratur dan bagaimana mengidentifikasi tanda-tanda hipertensi. Pemeriksaan Rutin: Puskesmas dapat melakukan pemeriksaan tekanan darah rutin di sekolah-sekolah sebagai bagian dari program UKS. Hal ini akan membantu mendeteksi dini kasus hipertensi di antara siswa-siswa dan memungkinkan intervensi segera. Promosi Gaya Hidup Sehat: Program UKS dapat mengadakan kegiatan promosi gaya hidup sehat seperti senam pagi, lomba olahraga, dan kampanye kesehatan. Hal ini akan mengajak siswa-siswa untuk aktif berpartisipasi dalam kegiatan fisik dan meningkatkan kesadaran mereka tentang pentingnya hidup sehat. Kerjasama dengan Orang Tua: Melibatkan orang tua dalam program UKS juga penting. Puskesmas dapat mengadakan pertemuan dengan orang tua untuk memberikan informasi tentang hipertensi, PHBS, dan pentingnya mendukung gaya hidup sehat di rumah. Orang tua juga dapat diajak berpartisipasi dalam kegiatan kesehatan di sekolah. Lingkungan Sekolah yang Sehat: Puskesmas dapat memberikan bimbingan kepada sekolah dalam menciptakan lingkungan yang mendukung gaya hidup sehat, seperti menyediakan fasilitas olahraga, mempromosikan konsumsi makanan sehat di kantin sekolah, dan mengurangi paparan terhadap faktor risiko seperti merokok. Rujukan dan Konseling: Jika ditemukan

kasus hipertensi pada siswa, Puskesmas dapat memberikan rujukan ke fasilitas kesehatan yang lebih lanjut untuk diagnosis dan pengelolaan lebih lanjut. Selain itu, konseling juga penting untuk memberikan dukungan emosional dan informasi kepada siswa dan keluarga mengenai pengelolaan hipertensi. Dalam mengatasi masalah hipertensi, penting untuk mengadopsi pendekatan yang holistik dan melibatkan berbagai pihak seperti sekolah, puskesmas, siswa, orang tua, dan masyarakat setempat.

Melalui program UKS yang terintegrasi dengan pendidikan kesehatan, diharapkan dapat meningkatkan kesadaran, pengetahuan, dan perilaku hidup sehat siswa-siswa serta mengurangi risiko hipertensi di wilayah tersebut

METODE

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini dengan metode pemberdayaan dengan melakukan pelatihan kader kesehatan sekolah. Pemberdayaan kader kesehatan sangat berpengaruh dalam meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan kader (Pratiwi, 2017). Menurut (Ismiyati et al., 2021) bahwa pengetahuan dan sikap remaja setelah diberikan intervensi mengalami peningkatan. Pelatihan ini dilakukan dalam bentuk ceramah dan praktik. Kegiatan pengabdian masyarakat dibagi dalam beberapa tahap yaitu :

1. Persiapan

Persiapan yang dilakukan yaitu tim pengabdian mempersiapkan materi kegiatan seperti booklet/buku saku, kemudian melakukan koordinasi dengan berbagai pihak terkait seperti Kepala Pusat Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat untuk mengurus perijinan, berkoordinasi dengan Kepala Puskesmas dan Kepala Sekolah untuk kesediaan pelaksanaan kegiatan. Dan terakhir melakukan koordinasi dengan penanggung jawab siswa untuk merekrut peserta pelatihan yang dilaksanakan pada tanggal 14 Mei 2023

2. Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan selama 2 (dua) hari yaitu tanggal 15-16 Mei 2023 yang bertempat di Ruang Kelas SMA Negeri 1 Kecamatan Banda Kabupaten Maluku Tengah. Kegiatan ini diikuti oleh 25 orang siswa yang didampingi oleh guru pendamping UKS. Dalam pembukaan kegiatan dilakukan oleh Wakil Kepala Sekolah Bidang Sarana Prasarana dengan dihadiri oleh Guru-guru SMA Negeri 1 Kecamatan Banda Kabupaten Maluku Tengah. Hari pertama diberikan materi dalam bentuk ceramah tentang penyakit hipertensi serta pengenalan pengukuran tekanan darah, perilaku hidup sehat dan mencegah hipertensi serta pengenalan tentang gerakan senam hipertensi. Hari kedua diberikan materi dalam bentuk ceramah tentang manajemen stress serta praktik tentang perilaku hidup sehat melalui cara memilih makanan dan minum sehat. Pada hari kedua juga dilakukan senam hipertensi bersama seluruh siswa dan guru yang diawali dengan pengukuran tekanan darah.

3. Evaluasi

Evaluasi kegiatan dilakukan sebelum peserta pelatihan mengikuti materi dalam bentuk ceramah, peserta mengikuti pre test yang dilakukan pada hari pertama dan setelah pemberian materi peserta harus mengikuti post test pada hari kedua. Evaluasi ini juga dilakukan untuk mengetahui keterlibatan pihak terkait seperti pihak sekolah dan puskesmas serta komitmen mereka dalam mendukung kegiatan ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan pada tanggal 15-16 Mei 2023 di SMA Negeri 1 Kecamatan Banda Kabupaten Maluku Tengah, diawali dengan melakukan koordinasi terakhir dengan bapak Kepala Sekolah yang dilakukan pada tanggal 14 Mei 2022 untuk persiapan pembukaan dan kegiatan inti. Kegiatan ini dibuka secara resmi oleh Ibu Reny selaku Wakil Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Kecamatan Banda Kabupaten Maluku Tengah. Acara pembukaan ini selain dihadiri oleh peserta (siswa kelas 11), juga dihadiri oleh beberapa guru kelas dan guru sebagai pembina UKS.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul Pelatihan Pencegahan Hipertensi Bagi Kader Kesehatan Sekolah Di SMA Kecamatan Banda Kabupaten Maluku Tengah, diikuti oleh 31 peserta ditambah dengan pembina UKS sebanyak 3 orang. Namun sampai selesainya kegiatan hanya 25 peserta.. Peserta yang mengikuti kegiatan pelatihan ini berjumlah 25 orang yang merupakan perwakilan siswa kelas 8 yang terdiri dari laki-laki sebanyak 5 orang (20 %) dan perempuan sebanyak 20 orang (80 %).

Berdasarkan hasil penilaian terhadap 25 orang sebagai peserta pelatihan yang diukur sebelum dan sesudah kegiatan dilaksanakan menunjukkan pengetahuan peserta mengalami peningkatan yang signifikan, sebagaimana yang diperlihatkan pada tabel 3 berikut ini.

Tabel 1. Hasil Evaluasi Pengetahuan Peserta Pelatihan Pencegahan Hipertensi Melalui Peningkatan Perilaku Hidup Sehat Bagi Kader Kesehatan Sekolah Di SMA Kecamatan Banda Kabupaten Maluku Tengah

No.	Pengetahuan	Sebelum		Setelah	
		Σ	%	Σ	%
1.	Cukup	2	8,0	0	0,0
2.	Baik	12	48,0	11	44,0
3.	Sangat Baik	11	44,0	14	56,0
	Total	25	100	25	100

Berdasarkan tabel 3 diatas menunjukkan bahwa pengetahuan peserta pelatihan mengalami peningkatan yang signifikan sesudah mengikuti pelatihan. Hal ini dapat dilihat pada tabel tersebut sebelum mereka mengikuti pelatihan diantara mereka ada 2 orang (8,0%) mempunyai pengetahuan cukup dan sangat baik sebanyak 11 orang (44,0%), namun setelah mengikuti pelatihan pengetahuan mereka mengalami peningkatan yaitu tidak ada peserta yang pengetahuannya cukup bahkan pengetahuan sangat baik meningkat menjadi 14 orang (56,0%).

Pengamatan pengabdian bahwa peserta sebelum diberikan materi penyuluhan mereka diam-diam saja dan mereka banyak yang belum mempunyai pengetahuan tentang perilaku hidup yang sehat dalam upaya mencegah hipertensi. Namun setelah mulai diberikan materi banyak pertanyaan-pertanyaan yang mereka ajukan sesuai kenyataan hidup atau dalam lingkungan mereka masing-masing. Hal ini meningkatkan wawasan berpikir mereka tentang masalah yang dihadapi. Hal ini sama dengan yang dikatakan (Ismiyati et al., 2021) bahwa saat mulai penyuluhan mereka (remaja) mulai antusias dan banyak yang bertanya dan memaparkan tentang pemahamannya.

Metode yang dilakukan ini adalah pelatihan dimana peserta diberikan kesempatan untuk menambah pengetahuan mereka melalui ceramah dan praktik. Peserta sebagai kader yang dilatih dapat meningkatkan kemampuan dan mendapat penyegaran terhadap ilmu baru atau metode yang baru (Hasan et al., 2020). Pelatihan yang dilakukan menggunakan dengan berbagai metode ceramah, tanya jawab dan praktik. Hal ini membuat peserta merasa bersemangat karena tidak hanya teori yang mereka pahami melainkan dapat diaplikasikan secara langsung.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di SMA Negeri 1 Kecamatan Banda Kabupaten Maluku Tengah yang berlangsung selama 2 hari mulai tanggal 15-16 Mei 2023 menyimpulkan bahwa pengetahuan kader kesehatan sekolah tentang pencegahan hipertensi setelah dilakukan pelatihan mengalami peningkatan yang signifikan. Kader kesehatan sekolah, pembina UKS, guru-guru dan siswa SMA Negeri 1 Kecamatan berkomitmen untuk mencegah hipertensi pada remaja.

SARAN

Koordinasi dengan pihak-pihak terkait terutama sasaran dalam pengabdian lebih ditingkatkan agar kegiatan lebih efektif dan efisien. Dibutuhkan komitmen yang kuat dengan mitra sehingga kegiatan ini ada keberlanjutannya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Direktur, Kepala Pusat PPM Poltekkes Kemenkes Maluku, Ketua Jurusan Keperawatan dan Kepala dan perangkat Sekolah SMA Negeri 1 Kecamatan Banda Kabupaten Maluku Tengah serta siswa yang telah memberi dukungan sehingga kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat berjalan dengan baik dan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Bellafronte, N. T., Serafini, R. K. K., & Chiarello, P. G. (2019). Relationship between total physical activity and physical activity domains with body composition and energy expenditure among Brazilian adults. *American Journal of Human Biology*. <https://doi.org/10.1002/ajhb.23317>
- Hasan, L. A., Pratiwi, A., & Sari, R. P. (2020). Pengaruh Pelatihan Kader Kesehatan Jiwa Dalam Peningkatan Pengetahuan, Keterampilan, Sikap, Persepsi Dan Self Efficacy Kader Kesehatan Jiwa Dalam Merawat Orang Dengan Gangguan Jiwa. *Jurnal Health Sains*, 1(6), 377–384.
- Ismiyati, Rumiaturm, D., & Rusyanti, S. (2021). Pemberdayaan Remaja Dalam Meningkatkan Pengetahuan Dan Sikap Tentang Kesehatan Reproduksi. *Edukasi Masyarakat Sehat Sejahtera (EMaSS)*, 3(1), 1–5.
- Kemendes. (2018). *Profil Kesehatan Indonesia 2017*. Kementerian Kesehatan RI.
- Pratiwi, Y. (2017). Pemberdayaan Kader Dengan Meningkatkan Pengetahuan Dan Keterampilan Kader Dalam Pelayanan Posbindu Di Wilayah Kerja Puskesmas Bayat. In *Prodi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta*. <https://doi.org/DOI>:
- Riskesdas, K. (2018). Hasil Utama Riset Kesehata Dasar (RISKESDAS). *Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical*, 44(8), 1–200. <https://doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201>
- Rokom. (2019). Hipertensi Penyakit Paling Banyak Diidap Masyarakat. *Sehat Negeriku*. Diakses 21 Januari 2023. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/umum/20190517/5130282/hipertensi-penyakit-paling-banyak-diidap-masyarakat/>