

## EDUKASI DAN PELATIHAN KADER TENTANG PENGGUNAAN ALAT PENGUKURAN TEKANAN DARAH UNTUK PENCEGAHAN HIPERTENSI

Jajuk Kusumawaty, Dedi Supriadi, Yanti Srinayanti, Lilis Lismayanti.

STIKes Muhammadiyah Ciamis, Ciamis, Jawa Barat

\*e-mail korespondensi: jajukkusumawaty@gmail.com

### Abstract

*Abstract* Someone is said to be hypertensive if they have a systolic blood pressure >140 mmHg or a diastolic blood pressure >90 mmHg, on repeated examinations. One of the efforts to prevent and control hypertension is by routinely checking blood pressure. The purpose of this community service activity is to determine the level of knowledge of cadres about hypertension, as well as increase the ability of cadres to measure blood pressure. *Methods:* identify the number of cadres and collect the necessary cadres, identify the knowledge of cadres by pre-test, education by lecture and question and answer methods, training on the use of blood pressure measuring devices, evaluation by giving a post-test and observing activities. *Results:* There were 8 cadres who participated in the activity, the average knowledge of cadres before education was adequate and the average knowledge of cadres after education was good knowledge. *Conclusion:* There is an increase in the knowledge of cadres about hypertension, and cadres are able to use blood pressure measuring devices.

**Keywords:** Hypertension, prevention, education and training

### Abstrak

Seseorang dikatakan hipertensi bila memiliki tekanan darah sistolik >140 mmHg atau tekanan darah diastolik >90 mmHg, pada pemeriksaan yang berulang. Salah satu upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi adalah dengan cara rutin mengecek tekanan darah. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk mengetahui tingkat pengetahuan kader mengenai hipertensi, juga menambah kemampuan kader dalam pengukuran tekanan darah. Metode: identifikasi jumlah kader dan mengumpulkan kader yang diperlukan, identifikasi pengetahuan kader dengan pre-test, edukasi dengan metode ceramah dan tanya jawab, pelatihan penggunaan alat pengukuran tekanan darah, evaluasi dengan memberikan post-test dan mengamati kegiatan. Hasil: Kader yang mengikuti kegiatan berjumlah 8 orang, rata-rata pengetahuan kader sebelum dilakukan edukasi adalah pengetahuan cukup dan rata-rata pengetahuan kader setelah dilakukan edukasi adalah pengetahuan baik. Kesimpulan: Adanya peningkatan pengetahuan kader mengenai hipertensi, dan kader menjadi bisa menggunakan alat pengukuran tekanan darah.

**Kata Kunci:** Hipertensi, pencegahan, edukasi dan pelatihan

Accepted: 2023-07-05

Published: 2023-07-15

## PENDAHULUAN

Seseorang dikatakan hipertensi bila memiliki tekanan darah sistolik sedikitnya 140 mmHg atau tekanan darah diastolik sedikitnya 90 mmHg, pada pemeriksaan yang berulang. Tekanan darah sistolik merupakan pengukur utama yang menjadi dasar penentuan diagnosis hipertensi (Noviati et al., 2021) dan (Wahyuni et al., 2018).

Kejadian hipertensi terus mengalami peningkatan, menurut data WHO, di seluruh dunia sekitar 972 juta orang atau 26,4% orang di seluruh dunia mengidap hipertensi, angka ini kemungkinan akan meningkat menjadi 29,2% di tahun 2025 (Kusumawaty, Marliani, et al., 2021). Bersumber pada hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 di Indonesia menunjukkan prevalensi hipertensi sebesar 34,11%. Masih Berdasarkan hasil Riskesdas (2018), melaporkan bahwa di Indonesia, khususnya di Jawa Barat hipertensi sebesar 55,2% dan prevalensi hipertensi di Daerah Khusus Ibukota Jakarta (35,24%) (Profil Kesehatan DKI Jakarta, 2017). Menurut data dari Dinas Kesehatan Ciamis pada tahun 2020 diketahui bahwa UPTD Puskesmas Ciamis merupakan

Puskesmas yang memiliki jumlah hipertensi pada lansia terbanyak ke-8 dengan jumlah 848 jiwa (17,6%) dari 37 Puskesmas di Kabupaten Ciamis (Dinkes Kabupaten Ciamis, 2021) (Supriadi et al., 2023).

Faktor risiko hipertensi dibedakan menjadi 2 kelompok, yaitu faktor risiko yang tidak dapat diubah dan faktor risiko yang dapat diubah. Faktor risiko yang tidak dapat diubah meliputi umur, semakin bertambahnya umur risiko terkena hipertensi menjadi lebih besar, jenis kelamin laki-laki lebih tinggi risiko terkena hipertensi daripada Wanita, dan faktor keturunan keluarga dengan Riwayat hipertensi cenderung anggota keluarga lainnya berisiko terkena penyakit yang sama, tentunya faktor genetik ini juga berkaitan dengan faktor lingkungan (Wahyuni et al., 2018).

Faktor hipertensi yang dapat diubah seperti obesitas, prevalensi hipertensi pada obesitas jauh lebih besar namun hal ini masih bisa dicegah dengan diet yang tepat, faktor hipertensi yang dapat diubah lainnya yaitu merokok, kurangnya aktifitas fisik, konsumsi garam berlebihan, dilipidemia (kelainan metabolisme lemak), konsumsi alkohol, faktor psikososial dan stress. Pengendalian faktor risiko hipertensi bisa dilakukan dengan cara makan gizi seimbang, apabila kegemukan mulai dengan menurunkan berat badan, melakukan olahraga teratur, berhenti merokok, berhenti konsumsi alkohol, dan rutin memeriksakan tekanan darah (Wahyuni et al., 2018).

Salah satu upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi adalah dengan cara rutin mengecek tekanan darah. Pemberian edukasi dan pelatihan pada kader mengenai cara penggunaan alat pengukuran tekanan darah merupakan salah satu upaya agar masyarakat dapat mencegah dan mengendalikan hipertensi. Seperti program pemerintah yaitu CERAMAH (Cek Tekanan Darah Di Rumah) (KEMENKES, 2018).

Adapun penatalaksanaan hipertensi dibagi menjadi dua cara yaitu secara farmakologis dan non-farmakologis seperti senam, relaksasi, massage, serta mengkonsumsi juice yang dapat menurunkan tekanan darah seperti tomat dan timun (Kusumawaty, Rosalina, et al., 2021).

Apabila dibiarkan hipertensi ini bisa menyebabkan komplikasi seperti: stroke, infark miokardium, gagal ginjal, komplikasi kehamilan, bahkan tidak jarang dapat menyebabkan kematian mendadak (Kusumawaty et al., 2016). Oleh karena itu tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk mengetahui tingkat pengetahuan kader mengenai hipertensi, juga menambah kemampuan kader dalam pengukuran tekanan darah.

## METODE

Sasaran kegiatan ini adalah kader Desa Linggasari sejumlah 9 orang. Kegiatan dilakukan di Posyandu Cempaka putih RW 2, Desa Kolot, Ciamis pada tanggal 9 Mei 2023. Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat "edukasi dan pelatihan kader tentang penggunaan alat pengukuran tekanan darah untuk pencegahan hipertensi" meliputi:

1. Identifikasi jumlah kader dan pengumpulan kader yang diperlukan.
2. Identifikasi pengetahuan kader mengenai hipertensi dan pemberdayaan *skill* kader dalam penggunaan alat pengukuran tekanan darah dengan cara memberikan kuesioner pre-test.
3. Edukasi. Edukasi diberikan dengan metode ceramah dan tanya jawab.
4. Pelatihan. Melatih kader cara menggunakan alat pengukuran tekanan darah. Alat yang digunakan yaitu tensimeter digital.
5. Evaluasi. Melakukan post-test setelah edukasi dan pelatihan. Ketika pertemuan terakhir dilakukan evaluasi dengan mengevaluasi pengetahuan kader dalam pencegahan dan penanggulangan penyakit hipertensi juga kemampuan menggunakan alat pengukuran tekanan darah. Hasil evaluasi ditindaklanjuti dengan evaluasi kejadian hipertensi dan lingkungannya sekitar masyarakat.

6. Adapun alat-alat yang digunakan untuk mendukung kegiatan yaitu tensimeter digital, infokus, leaflet, lembar kuesioner, pengeras suara atau mic.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengamatan pada pelaksanaan kegiatan yang dilakukan pada tanggal 9 Mei 2023 di Posyandu Cempaka putih RW 2 Desa Kolot. Kader yang mengikuti kegiatan sangat antusias dengan diadakannya kegiatan ini, peserta kegiatan berjumlah 8 orang, semua kader adalah perempuan. Usia rata-rata kader 35-45 tahun. Kegiatan ini dilakukan secara bertahap yang dijelaskan secara rinci berikut ini:

### 1. Identifikasi pengetahuan kader mengenai hipertensi

Mengidentifikasi pengetahuan kader mengenai hipertensi dilakukan dengan cara memberikan kuesioner yang terdiri dari 10 pertanyaan mengenai hipertensi.

Kuesioner tersebut sebagai berikut:

**Tabel 1.** Kuesioner hipertensi

NO	Kategori Pertanyaan	Nomor soal
1	Pengertian hipertensi	1
2	Faktor penyebab hipertensi	2, 3, 4
3	Dampak hipertensi	5, 6
4	Pencegahan hipertensi	7, 8
5	Penanganan hipertensi	9, 10

### 2. Edukasi

Edukasi disampaikan dengan metode ceramah tatap muka, alat bantu yang digunakan berupa infokus untuk menampilkan materi, dan leaflet. Penyampaian materi berlangsung ± 10 menit, materi yang disampaikan meliputi:

- Pengertian Penyakit hipertensi
- Penyebab penyakit hipertensi
- Tanda dan gejala penyakit hipertensi
- Pencegahan penyakit hipertensi
- Penanganan penyakit hipertensi
- Tanda bahaya penyakit hipertensi
- Tindakan yang harus dilakukan jika menderita hipertensi

Dokumentasi kegiatan dapat dilihat pada gambar berikut:



**Gambar 1 dan 2** pelaksanaan edukasi mengenai hipertensi

### 3. Pelatihan

Pelatihan dilakukan dengan mendampingi langsung kader-kader. Tensimeter yang digunakan untuk mengukur tekanan darah yaitu tensimeter digital. Kegiatan dilakukan mulai dari memperkenalkan alat sampai penggunaan alat pengukuran tekanan darah. Dokumentasi kegiatan dapat dilihat pada gambar berikut:



**Gambar 3.** Pelatihan penggunaan alat pengukuran tekanan darah

#### 4. Evaluasi

Hasil pre-post test pengetahuan mengenai hipertensi adalah sebagai berikut:

**Tabel 2.** Kategori pengetahuan Kader

No	Pengetahuan	Pre-test		Post-test	
		Frekuensi %		Frekuensi	%
1	Baik	2	25%	5	62,5%
2	Cukup	5	62,5%	3	37,5%
3	Kurang	1	12,5%	0	0%
	Total	8	100%	8	100%

**Tabel 3.** Skor hasil kuesioner

	Pre-test		Post-test	
	Skor	%	Skor	%
	50	12,5%	0	0%
	60	50%	0	0%
	70	25%	1	12,5%
	80	12,5%	4	50%
	90	0%	1	12,5%
	100	0%	2	25%

Berdasarkan tabel diatas setelah dilakukan edukasi, adanya peningkatan pengetahuan kader mengenai hipertensi. Rata-rata pengetahuan kader sebelum dilakukan edukasi adalah pengetahuan cukup 62,5%, kader dengan pengetahuan baik 25% dan kader dengan pengetahuan kurang 12,5%. Sedangkan kategori pengetahuan kader setelah dilakukan edukasi didominasi oleh kategori pengetahuan baik 62,5%, sisanya adalah pengetahuan cukup 37,5%. Dari tabel 3 dapat diketahui skor kader terbanyak sebelum dilakukan edukasi adalah 60 dengan skor rata-rata yaitu 63,75, dan setelah dilakukan edukasi skor terbanyak adalah 80 dengan skor rata-rata 85.

Dan berdasarkan hasil pengamatan, kader menjadi mampu dalam menggunakan alat pengukuran tekanan darah, terbukti dengan mereka mempraktikan langsung penggunaan alat pengukur tekanan darah.

## KESIMPULAN

Dengan adanya edukasi, pengetahuan kader mengenai hipertensi khususnya pencegahan hipertensi mengalami peningkatan pengetahu dari sebelum diberikan edukasi dan setelah diberikan edukasi. Rata-rata pengetahuan kader sebelum diberikan edukasi adalah pengetahuan cukup, sebanyak 62,5%. Rata-rata pengetahuan kader setelah diberikan edukasi adalah pengetahuan baik sebanyak 62,5%.

Telah dilakukan pemberdayaan kader dengan latihan penggunaan alat pengukuran tekanan darah. Kader menjadi bisa dalam menggunakan alat pengukuran tekanan darah yaitu tensimeter digital.

## DAFTAR PUSTAKA

- KEMENKES, R. (2018). *Ketahui Tekanan Darahmu, Cegah Hipertensi (The Silent Killer)*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://p2ptm.kemkes.go.id/kegiatan-p2ptm/pusat-/ketahui-tekanan-darahmu-cegah-hipertensi-the-silent-killer>
- Kusumawaty, J., Hidayat, N., & Ginanjar, E. (2016). *Hubungan Jenis Kelamin dengan Intensitas Hipertensi pada Lansia di Wilayah Factors Related Events Sex with Hypertension in Elderly Work Area Health District Lakkok Ciamis*. 16(2), 46–51.
- Kusumawaty, J., Marliani, H., Sukmawati, I., & Noviati, E. (2021). Upaya Pencegahan Dan Penanggulangan Hipertensi Di Posbindu Rungki Cigembor. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 202–205. <https://doi.org/10.31949/jb.v2i1.685>
- Kusumawaty, J., Rosalina, D., & Srinayanti, Y. (2021). *JURNAL STIKES MUHAMMADIYAH CIAMIS: JURNAL The Effectiveness Of Back Message Education In Reducing Blood Pressure In Hypertension Patients*. 8, 1–13. file:///C:/Users/Acer/Downloads/129-Article Text-455-1-10-20220610.pdf
- Noviati, E., Herawati, T., Sunarni, N., Stikes, M., Ciamis, M., District, P., District, P., Regency, P., Gymnastics, E., Blood, L., Lansia, S., & Darah, P. T. (2021). *JURNAL STIKES MUHAMMADIYAH CIAMIS: JURNAL KESEHATAN*. 8, 14–25.
- Supriadi, D., Kusumawaty, J., Nurapandi, A., Putri, R. Y., & Sundewi, A. (2023). Hubungan Kebiasaan Merokok Dengan Intensitas Hipertensi Pada Lansia Laki-Laki Di Kelurahan Ciamis. *HealthCare Nursing Journal*, 5(1), 644–649.
- Wahyuni, Wahyuni, E. S., & Silvitasari, I. (2018). Peduli hipertensi untuk kader posyandu. In *Buku Saku* (pp. 1–78).