

**PEMBERDAYAAN KADER POSYANDU LANSIA DALAM PENCEGAHAN HIPERTENSI
DAN KOMPLIKASINYA DI DESA MURTAJIH KECAMATAN PADEMAWU
KABUPATEN PAMEKASAN**

***EMPOWERMENT OF ELDERLY POSYANDU CADRES IN PREVENTING
HYPERTENSION AND COMPLICATIONS IN MURTAJIH VILLAGE, PADEMAWU
DISTRICT, PAMEKASAN REGENCY***

Emdat Suprayitno^{1*}, Nailiy Huzaimah², Suraying³, Mujib Hannan⁴, Syaifurrahman Hidayat⁵

^{1,2,4,5} Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Wiraraja, Sumenep, Indonesia

³ Politeknik Negeri Madura, Sampang, Indonesia

*email: emdat@wiraraja.ac.id

Abstrak: Pemberdayaan kader Posyandu Lansia merupakan salah satu langkah strategis dalam meningkatkan kesehatan lansia, khususnya dalam pencegahan hipertensi dan komplikasinya. Hipertensi pada lansia seringkali menjadi faktor pemicu berbagai komplikasi serius seperti stroke dan penyakit jantung yang mematikan. Pengabdian ini bertujuan untuk mengevaluasi upaya pemberdayaan kader Posyandu Lansia dalam meningkatkan pengetahuan, keterampilan, serta kemampuan kader dalam mendeteksi, mencegah, dan menangani hipertensi pada lansia di Desa Murtajih, Kecamatan Pademawu, Kabupaten Pamekasan. Kegiatan pemberdayaan ini melibatkan pelatihan tentang teknik pengukuran tekanan darah yang benar, penyuluhan mengenai faktor risiko hipertensi, serta upaya preventif melalui pola hidup sehat, seperti pengaturan pola makan, aktivitas fisik, dan pengelolaan stres. Selain itu, kader juga diberi pengetahuan dan pelatihan mengenai pentingnya deteksi dini dan pemeriksaan rutin tekanan darah, pemeriksaan asam urat, pemeriksaan gula darah dan kolesterol. Hasil dari kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan di Posyandu Lansia dan menurunkan prevalensi hipertensi serta komplikasinya di masyarakat setempat. Kegiatan pemberdayaan ini menunjukkan pentingnya peran kader sebagai agen perubahan dalam meningkatkan kesehatan lansia dan pencegahan penyakit hipertensi di tingkat komunitas.

Kata Kunci: Pemberdayaan kader, Posyandu Lansia, Hipertensi, Pencegahan, Komplikasi.

Abstract: Empowerment of Posyandu Lansia cadres is one of the strategic steps in improving the health of the elderly, especially in preventing hypertension and its complications. Hypertension in the elderly is often a trigger for various serious complications such as stroke and fatal heart disease. This community service aims to evaluate the empowerment efforts of Posyandu Lansia cadres in improving the knowledge, skills, and abilities of cadres in detecting, preventing, and treating hypertension in the elderly in Murtajih Village, Pademawu District, Pamekasan Regency. This empowerment activity involves training on the correct blood pressure measurement technique, counseling on risk factors for hypertension, and preventive efforts through a healthy lifestyle, such as regulating diet, physical activity, and stress management. In addition, cadres are also given knowledge and training on the importance of early detection and routine blood pressure checks, uric acid checks, blood sugar and cholesterol checks. The results of this activity are expected to improve the quality of health services at Posyandu Lansia and reduce the prevalence of hypertension and its complications in the local community. This empowerment activity shows the importance of the role of cadres as agents of change in improving the health of the elderly and preventing hypertension at the community level.

Keywords: Empowerment of cadres, Elderly Posyandu, Hypertension, Prevention, Complications.

Article History:

Received	Revised	Published
18 September 2024	10 November 2024	15 November 2024

Pendahuluan

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular (non-communicable diseases) yang menjadi masalah kesehatan serius saat ini. Hipertensi juga dapat menyebabkan banyak komplikasi diantaranya adalah stroke, gagal jantung, gangguan ginjal dan gangguan penglihatan (Kemenkes RI Dirjen P2P, 2020). Menurut WHO dan *the International Society of Hypertension* (ISH), saat ini terdapat 600 juta penderita hipertensi di seluruh dunia, dimana 3 juta diantaranya meninggal setiap tahunnya (Isnaini and Lestari, 2018). Hipertensi di Indonesia memerlukan perhatian yang serius karena merupakan penyebab kematian nomor 3 setelah stroke dan tuberkulosis (El Hussein and Dolynny, 2023). Tingkat kematiannya juga mencapai 6,7% dari populasi kematian pada semua umur di Indonesia (Zhang *et al.*, 2019).

Prevalensi hipertensi di kalangan lansia di Indonesia cukup tinggi, yaitu sekitar 40%, dengan angka kematian sekitar 50% di atas umur 60 tahun. Hipertensi juga menjadi masalah di Desa Murtajih Kecamatan Pademawu Kabupaten Pamekasan (Suprayitno and Damayanti, 2020). Hasil pengukuran tekanan darah di Posyandu lansia menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi di Posyandu lansia ini termasuk tinggi. Rata-rata penyakit yang di derita lansia adalah hipertensi (ST. Mutiatu Rahmah, 2017). Berdasarkan wawancara dengan kader posyandu mengatakan bahwa mereka kurang memahami tentang penyakit hipertensi dan komplikasinya. Mereka juga tidak mampu melakukan pengukuran tekanan darah, pemeriksaan asam urat, gula darah, kolesterol dan tidak mampu melakukan senam hipertensi sebagai terapi non farmakologi pada penderita hipertensi.

Hipertensi sering terjadi pada lansia karena pada lansia terjadi perubahan struktural dan fungsional pada sistem pembuluh perifer yang mengakibatkan penurunan distensi dan daya regang pembuluh darah (Suprayitno and Sumarni, 2020). Seiring dengan semakin meningkatnya angka penderita hipertensi di Indonesia, pemerintah merumuskan berbagai kebijakan pelayanan kesehatan untuk lansia agar derajat dan mutu kesehatan lansia penderita hipertensi dapat meningkat (Anbarasan, 2015). Salah satunya yaitu dengan mencanangkan pelayanan kesehatan pada lansia melalui beberapa jenjang (Musahilla and Azmi, 2021). Pelayanan di tingkat masyarakat dilakukan oleh Posyandu Lansia yang merupakan pos pelayanan terpadu ditujukan untuk masyarakat lanjut usia di suatu wilayah tertentu yang sudah disepakati, yang digerakkan oleh masyarakat dimana mereka bisa mendapatkan pelayanan kesehatan (Pertiwi, Maulina and Mulyati, 2021).

Dari fenomena diatas telah dilakukan program pemberdayaan kader posyandu di desa Murtajih dengan tujuan dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman tentang penyakit hipertensi dan komplikasinya, meningkatkan kemampuan kader dalam melakukan pengukuran tekanan darah, pemeriksaan asam urat, pemeriksaan gula darah, kolesterol dan mampu melakukan praktik senam hipertensi sebagai alternatif pengobatan non farmakologi bagi penderita hipertensi. Dengan adanya pemberdayaan kader posyandu diharapkan dapat meningkatkan kemandirian para kader dalam melaksanakan peran dan tugasnya selama pelaksanaan program-program posyandu lansia di Desa Murtajih.

Metode

1. Metode Pendekatan
 - a. Metode Survey: data yang didapat berdasarkan survey secara langsung ke kader posyandu
 - b. Metode Pendidikan kesehatan kepada kader posyandu
 - c. Praktik dan latihan pengukuran tekanan darah, asam urat, gula darah dan kolesterol.
 - d. Praktik senam hipertensi
2. kegiatan-kegiatan yang telah akan dilakukan yaitu :
 - a. Survei masalah kesehatan yang dialami oleh mitra
 - b. Survei tingkat pengetahuan dan pemahaman kader posyandu tentang penyakit hipertensi dan komplikasinya
 - c. Survei tingkat pengetahuan dan pemahaman kader posyandu tindakan pengukuran tekanan darah, asam urat, gula darah dan kolesterol
 - d. Pelaksanaan pendidikan kesehatan tentang penyakit hipertensi dan komplikasinya
 - e. Pelaksanaan praktik pengukuran tekanan darah, asam urat, gula darah dan kolesterol
 - f. Evaluasi hasil pendidikan kesehatan dan pelatihan kader posyandu

Hasil dan Pembahasan

Selama pelaksanaan kegiatan pendidikan kesehatan, kader posyandu terlihat antusias mendengarkan dan aktif berdiskusi. Pada awal penyampaian materi, pemateri meminta peserta untuk menyampaikan pengetahuannya tentang hipertensi. Pemateri memberikan pendidikan kesehatan tentang pengertian, penyebab, diet hipertensi dan komplikasi hipertensi. Setelah materi disampaikan ada sesi diskusi yang dimana kader posyandu yang hadir aktif dalam diskusi dan mengajukan pertanyaan. Metode ceramah sangat efektif untuk mempermudah peserta dalam memahami isi dan materi yang disampaikan (Suprayitno and Huzaimah, 2020). Setelah materi, pemateri melakukan post tes, dalam post tes yang dilakukan peserta mampu menjawab pertanyaan yang disampaikan oleh pemateri dengan benar .

Dari post tes dan sesi diskusi tersebut didapatkan bahwa pengetahuan para kader posyandu yang hadir meningkat. Hal ini sejalan dengan pengabdian yang dilakukan oleh Suprayitno 2021 yang menyatakan bahwa pemberian edukasi dapat meningkatkan pengetahuan kader mengenai hipertensi khususnya pencegahan hipertensi dari sebelum diberikan edukasi dan setelah diberikan edukasi (Suprayitno *et al.*, 2021). Dimana sebelum dilakukan edukasi rata-rata pengetahuan kader cukup, setelah dilakukan edukasi didapatkan hasil bahwa pengetahuan kader menjadi baik.

Setelah materi tentang hipertensi, pemateri memberikan penyuluhan serta pelatihan tentang cara pengukuran tekanan darah, gula darah, asam urat, dan kolesterol serta melaksanakan pendidikan kesehatan tentang manfaat latihan senam hipertensi. Didapatkan hasil bahwa pengetahuan kader posyandu meningkat dibuktikan dengan kader posyandu yang dapat melakukan pengukuran tekanan darah, gula darah, asam urat dan kolesterol secara mandiri menggunakan alat yang pemateri siapkan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kusumawaty dkk (2023) yaitu setelah dilakukan edukasi dan pelatihan tentang

pengukuran tekanan darah, kader menjadi bisa dalam menggunakan alat pengukuran tekanan darah yaitu tensimeter digital.



Gambar 1. Proses Edukasi Hipertensi dan Pelatihan pemeriksaan gula darah, asam urat dan kolesterol

Kesimpulan

Edukasi hipertensi efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara rutin, faktor risiko hipertensi, serta dampaknya terhadap kesehatan. Peserta yang mengikuti edukasi lebih sadar akan bahaya hipertensi yang tidak terkontrol dan pentingnya gaya hidup sehat dalam pencegahannya. Pelatihan pemeriksaan tekanan darah memberikan keterampilan praktis kepada kader posyandu dalam melakukan pengukuran tekanan darah secara tepat, pemeriksaan asam urat, pemeriksaan gula darah dan pemeriksaan kolesterol. Hal ini dapat membantu dalam deteksi dini hipertensi dan mencegah komplikasi yang lebih serius.

Ucapan Terima Kasih

Kami mengucapkan terima kasih Kepada Universitas Wiraraja yang telah mendanai kegiatan pengabdian ini.

Referensi

- Anbarasan, S.S. (2015) 'Gambaran kualitas hidup lansia dengan hipertensi di wilayah kerja puskesmas rendang pada periode 27 februari sampai 14 maret 2015', *Intisari Sains Medis*, 4(1), pp. 113–124.
- El Hussein, M.T. and Dolynny, A. (2023) 'Hypertensive Emergencies: Common Presentations and Pharmacological Interventions', *Critical Care Nursing Quarterly*, 46(2), pp. 145–156.

- Isnaini, N. and Lestari, I.G. (2018) 'Pengaruh Self Management Terhadap Tekanan Darah Lansia Yang Mengalami Hipertensi', *Indonesian Journal for Health Sciences*, 2(1), p. 7. Available at: <https://doi.org/10.24269/ijhs.v2i1.725>.
- Kemenkes RI Dirjen P2P (2020) 'Kementerian Kesehatan Republik Indonesia', *Kementerian Kesehatan RI*, 5(1), p. 1.
- Musahilla, S.A. and Azmi, S. (2021) 'Karakteristik Sosiodemografi Pasien Penderita Hipertensi di Indonesia', *Social and Health Protection Journal*, 1(2), pp. 1–3.
- ST. Mutiatu Rahmah (2017) 'Hubungan Gaya Hidup Dengan Hipertensi Pada Guru Sekolah Menengah Yang Mengalami Gula Darah Puasa Terganggu Di Makassar Correlation'.
- Pertiwi, R., Maulina, M. and Mulyati, D. (2021) 'Perilaku Self-Care Pada Usia Dewasa Dengan Masalah Hipertensi', *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 5(1).
- Suprayitno, E. et al. (2021) 'Psychoeducation Reduces Anxiety In Elderly With Hypertension In Nambakor Village Saronggi District Sumenep', *Journal of Vocational Nursing*, 2(2), pp. 108–112.
- Suprayitno, E. and Damayanti, C.N. (2020) 'Intervensi Supportive Educative Berbasis Caring Meningkatkan Self Care Management Penderita Hipertensi', *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan dan Kesehatan*, 8(3), pp. 460–467.
- Suprayitno, E. and Huzaimah, N. (2020) 'Pendampingan lansia dalam pencegahan komplikasi hipertensi', *SELAPARANG Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 4(1), pp. 518–521.
- Suprayitno, E. and Sumarni, S. (2020) 'Gaya Hidup Berhubungan dengan Hipertensi', *Wiraraja Medika: Jurnal Kesehatan*, 10(2), pp. 66–70.
- Zhang, H. et al. (2019) 'The association between PSQI score and hypertension in a Chinese rural population: the Henan Rural Cohort Study', *Sleep medicine*, 58, pp. 27–34.