

## UPAYA MENGEMBANGKAN KADER DAN MENGOPTIMALKAN PENURUNAN TINGKAT HIPERTENSI PADA MASYARAKAT

**Estrin Handayani<sup>1\*</sup>, Muhammad Abdul Aziz<sup>2</sup>, Putri Ardianti<sup>3</sup>,  
Audyna Navisa Larasati<sup>4</sup>, Fina Amalia<sup>5</sup>, Muhammad Yusuf Safri Mabruhi<sup>6</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Magelang

Email: \*estrinhandayani@ummgl.ac.id

**Abstract:** the average prevalence of hypertension in indonesia is 31.7%; by 2025, the proportion of hypertensive patients is projected to increase to 24% in developed countries and 80% in developing countries. prevention and monitoring of hypertension can be done through community health centers or the posyandu program. participants providing community service are characterized by staff who supervise people with hypertension, the most common disease. this service is carried out through active lectures and discussions with participants. the activities show that cadres already know about hypertension and know how to prevent complications and how cadres regularly measure blood pressure independently. therefore, there is a need for creative health promotion initiatives and targeting the right people/groups so that better changes can be made in the future.

**keywords:** blood pressure; cadre; hypertension; skills; knowledge.

**Abstrak:** Prevalensi rata-rata hipertensi di Indonesia adalah 31,7% dan diperkirakan pada tahun 2025 proporsi penderita hipertensi akan meningkat sebesar 24% di negara maju dan 80% di negara berkembang. Pencegahan dan pemantauan hipertensi dapat dilakukan melalui program Puskesmas atau Posyandu. Peserta kegiatan pengabdian masyarakat merupakan kader yang membawahi wilayah dengan prevalensi hipertensi tertinggi. Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan melalui ceramah dan diskusi aktif dengan peserta. Kegiatan ini menunjukkan bahwa para kader telah mengetahui cara mencegah hipertensi dan komplikasinya serta pemantauan tekanan darah dilakukan secara sukarela dan teratur oleh para kader. Kedepannya, inisiatif promosi kesehatan yang kreatif yang menargetkan orang/kelompok yang tepat sangat diperlukan untuk membawa perubahan ke arah yang lebih baik.

**Kata Kunci:** *Hipertensi; kader; ketrampilan; pengetahuan; tekanan darah*

## PENDAHULUAN

Indonesia merupakan contoh negara berkembang dengan prevalensi hipertensi yang tinggi (Arum 2019). Prevalensi rata-rata hipertensi di Indonesia adalah 31,7%; pada tahun 2025, proporsi pasien hipertensi diproyeksikan akan meningkat sebesar 24% di negara maju dan 80% di negara berkembang (Aprillia 2020).

Desa Beringin, Kec. Srumbung Magelang merupakan sebuah dusun yang terdiri dari 107 kartu keluarga dengan jumlah warga 315 jiwa. Dengan mayoritas warganya bekerja sebagai petani. Dari hasil pengkajian dan observasi yang telah kelompok kami lakukan di dusun sikepan II ini terdapat masalah kesehatan yaitu Hipertensi. Pada kasus Hipertensi di Dusun Sikepan II ini terjadi pada usia 40 tahun ke atas.

Hipertensi adalah suatu kondisi yang disebabkan oleh kerusakan pembuluh darah, yang seringkali tidak disadari oleh pasien kecuali jika tekanan darahnya diukur. Pasien hipertensi juga tidak mengalami gejala sebelum mengalami komplikasi lebih lanjut (Zainuddin et al. 2022). Hampir semua pedoman utama, baik nasional maupun internasional, menyatakan bahwa tekanan darah sistolik (TD) 140 mmHg atau TD diastolik 90 mmHg pada pemeriksaan berulang dianggap sebagai hipertensi (Ekasari 2021). Tekanan darah sistolik adalah pengukuran utama yang mendasari diagnosis hipertensi.

Kegiatan Program Pengabdian Masyarakat Terpadu (PPMT) ini disosialisasikan kepada para mahasiswa pada tanggal 29 September 2023. Setelah disosialisasikan, mereka diberikan struktur dan kegiatan yang harus dilakukan mulai dari penyusunan

proposal hingga selesai. Kegiatan ini akan dilaksanakan secara bertahap selama empat minggu dari tanggal 14 Desember 2023 hingga 14 Januari 2024, dimulai dengan observasi di Desa Bringin, dilanjutkan dengan observasi di Desa Sikepan II, observasi lingkungan TPA di sekitar Desa Sikepan II, dan observasi sekolah di sekitar Desa Sikepan II. Sebagian besar penduduk desa Sikepan II adalah petani. Kondisi alam yang dikelilingi oleh persawahan sangat mendukung kegiatan bertani warga desa Sikepan II.

Dalam program PPMT ini, Tim Pengabdian Masyarakat Universitas Muhammadiyah Magelang memberikan solusi atas permasalahan yang ada.

Tujuan dari pengabdian kepada masyarakat (PKM) ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan kader kesehatan tentang hipertensi, pengukuran tekanan darah dan komplikasi hipertensi (stroke dan PJK), memberikan pendidikan kesehatan tentang hipertensi dan komplikasinya kepada kader kesehatan di wilayah kerja Puskesmas Srumbung, memahami pengukuran tekanan darah secara mandiri dan teratur. Secara umum program – program yang telah kami rancang diharapkan dapat mengatasi masalah kesehatan hipertensi yang terjadi di dusun sikepan II. Dengan adanya program – program yang telah terlaksanakan tersebut merupakan indikasi keberhasilan semua pihak yang terkait. Setelah masa Program Pengabdian Masyarakat Terpadu (PPMT) telah berakhir diharapkan semua pihak akan terusa melanjutkan dan mengembangkan program – program yang telah kami susun dan kami laksanakan. Masyarakat bisa mengembangkan di semua bidang khususnya penurunan hipertensi.

Diharapkan masyarakat dalam kegiatan yang dilakukan menjadi bermanfaat bagi kemajuan di Dusun Sikepan II. Dengan dusun yang maju membuat tingkatan hipertensi di desa menurun. Edukasi yang diterapkan membuat masyarakat sadar dan mengantisipasi pencegahan hipertensi. Lingkungan yang bersih juga meningkatkan kesehatan karena tempatnya nyaman dan tidak ada kuman.

Keberhasilan yang dicapai melalui pelaksanaan Program Pengabdian Masyarakat Terpadu (PPMT) berasal dari integrasi peningkatan pengetahuan, pengembangan staf dan optimalisasi penurunan tingkat tekanan darah tinggi di masyarakat. Dengan mengimplementasikan program-program kami, kami berharap dapat memberikan dampak positif bagi masyarakat dan lingkungan. Dengan menciptakan individu-individu yang terdidik, meningkatkan kesadaran dan meningkatkan kualitas hidup melalui promosi kesehatan.

## METODE

Metodologi yang digunakan untuk melaksanakan kegiatan program kemitraan masyarakat ini adalah pendekatan pemberdayaan masyarakat secara partisipatif dengan menggunakan *Participatory Rural Appraisal Model*. *Participatory Rural Appraisal Model* adalah metode pendekatan yang menekankan partisipasi masyarakat dalam semua kegiatan yang dilakukan dalam proses pemberdayaan masyarakat dan perluasan partisipasi.

Tahap-tahap dari model PRA ini adalah: Tahap persiapan meliputi: 1) Menginformasikan kepada fasilitator tentang kegiatan yang akan

dilaksanakan; 2) Mengajukan perizinan kepada desa setempat yang akan dijadikan tempat kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini; 3) Menyusun program kegiatan dan membagi tugas kepada anggota tim pelaksana.

Tahap pelaksanaan meliputi; Promosi Kesehatan dengan tema perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS); Promosi kesehatan dengan masalah hipertensi; Posyandu; Posbindu dan senam lansia; Mengedukasi masalah hipertensi; Pengecekan kesehatan hipertensi secara gratis; Pemberian makanan untuk menurunkan masalah hipertensi; Dan didukung dengan program kerja lain seperti pendampingan kegiatan TPA dan Pembuatan buku kendali untuk di TPA dan daftar hadir TPA.

Evaluasi dan rencana tindak lanjut, Evaluasi dilakukan pada setiap tahapan program (tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap pelaporan). Evaluasi pada tahap persiapan dilakukan untuk memastikan bahwa tidak ada kendala di lapangan yang dapat menghambat pelaksanaan kegiatan. Evaluasi pada tahap pelaksanaan dilakukan untuk memastikan bahwa kegiatan sedapat mungkin sesuai dengan tujuan dan memberikan manfaat yang signifikan bagi mitra. Evaluasi laporan dilakukan untuk menunjukkan kegiatan pengelolaan dan diseminasi yang dilakukan oleh tim pelaksana. Prosedur kerja untuk mendukung realisasi metode yang ditawarkan.

Prosedur kerja kegiatan pengabdian pada masyarakat ini adalah sebagai berikut: Tahap penyusunan laporan dan tindak lanjut: Tahap pelaporan meliputi 1) laporan kemajuan sesuai dengan jadwal yang telah ditetapkan oleh universitas ketika kegiatan mencapai 80%, 2) laporan akhir

setelah semua kegiatan pengabdian kepada masyarakat selesai, dan 3) persiapan naskah akademik untuk publikasi.

## PEMBAHASAN

Hasil dari kegiatan PPMT ini dilaksanakan pada bulan Desember 2023 sampai dengan Januari 2024. Program kegiatan yang dilaksanakan meliputi tahap perencanaan, pelaksanaan, dan tindak lanjut (evaluasi). Kegiatan lapangan PPMT selama empat minggu dilaksanakan di dusun Sikepan II, desa Srumbung. Kegiatan yang dilakukan meliputi kegiatan posyandu, pembelajaran tentang hipertensi, edukasi dan sosialisasi. Berikut adalah kegiatan-kegiatan selama PPMT di Dusun Sikepan II Desa Srumbung

Manfaat posbindu adalah memberikan dasar pembentukan sikap dengan meningkatkan pengetahuan lansia, mendorong minat dan motivasi lansia dalam kegiatan posbindu, serta membantu mereka merasa lebih aman di masa tua. Posbindu merupakan pendekatan proaktif untuk meningkatkan kualitas hidup lansia dan mendukung kemandirian mereka, dengan mengedepankan aspek proaktif dan preventif.



Gambar 1. Sosialisasi kegiatan PPMT dengan penyuluhan Hipertensi

Pemberdayaan kader tentang hipertensi, Pengukuran tekanan darah secara mandiri dilakukan dengan tepat dan benar serta kegiatan latihan hipertensi dipraktikkan di antara staf medis. Salah satu cara untuk menurunkan tekanan darah adalah dengan berolahraga secara teratur. Senam dapat melancarkan aliran darah dan meningkatkan kebugaran tubuh. Selama ini kader di wilayah kerja Puskesmas Srumbung belum mengetahui cara melakukan senam hipertensi, sehingga tim pengabdian memberikan pelatihan cara melakukan senam hipertensi. Para kader terlihat mau melakukan senam hipertensi dan mampu mempraktekkan senam yang diajarkan.



Gambar 2. Kegiatan Senam Lansia

Penjangkauan masyarakat dalam bentuk penyuluhan untuk memahami pengukuran tekanan darah secara mandiri dan melaksanakan kegiatan senam hipertensi; 90% kader kesehatan menerima penyuluhan dan materi yang dilakukan oleh tim PCC, mencapai jumlah peserta yang ditargetkan. Sesi tanya jawab juga bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman kader kesehatan tentang hipertensi dan komplikasinya, yang mengkonfirmasi adanya peningkatan pengetahuan kader kesehatan tentang

hipertensi dan komplikasinya (Sartik, Tjekyan, and Zulkarnain 2017).

Kegiatan selanjutnya membuat Bank sampah, Tujuan mendirikan bank sampah bukanlah bank sampah itu sendiri. Bank sampah adalah strategi untuk meningkatkan kesadaran masyarakat untuk menangani sampah agar bisa mendapatkan manfaat ekonomi secara langsung. Dengan kata lain, bank sampah tidak bisa berdiri sendiri dan harus terintegrasi dengan gerakan 4R.



## SIMPULAN

Penyuluhan adalah proses pemberian informasi kesehatan secara mandiri dan teratur mengenai hipertensi, pengukuran tekanan darah, komplikasi hipertensi (stroke, penyakit jantung koroner (PJK)) dan pengukuran tekanan darah kepada kader kesehatan di Puskesmas Srumbung, Kecamatan Muntilan, Kabupaten Magelang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aprillia, Yessi. 2020. "Lifestyle and Diet Patterns to the Occurance of Hypertension." *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada* 9(2):1044–50. doi: 10.35816/jiskh.v10i2.459.
- Arum, Yuniar Tri Gesela. 2019. "Hipertensi Pada Penduduk Usia Produktif (15-64 Tahun)." *Higeia Journal of Public Health Research and Development* 1(3):84–94.
- Ekasari, Mia Fatma. 2021. "Hipertensi: Kenali Penyebab, Tanda Gejala Dan Penangannya." *Hipertensi: Kenali Penyebab, Tanda Gejala Dan Penanganannya* 28.
- Sartik, Sartik, RM.Suryadi Tjekyan, and M. Zulkarnain. 2017. "Risk Factors and the Incidence of Hypertension in Palembang." *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat* 8(3):180–91. doi: 10.26553/jikm.2017.8.3.180-191.
- Zainuddin, Ricky, Ekayanti Hafidah Ahmad, Syahrini Syahrini, Yantimala Mahmud, and Nurbaiti Nurbaiti. 2022. "Efektivitas Terapi Zikir Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi." *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada* 11(1):255–61. doi: 10.35816/jiskh.v11i1.745.