

**PELATIHAN DAN PENDAMPINGAN KADER POSYANDU LANSIA DALAM
PENCEGAHAN HIPERTENSI DENGAN TERAPI NON FARMAKOLOGI DI
WILAYAH KERJA PUSKESMAS KENJERAN**

Ninda Ayu Prabasari P¹, Linda Juwita², Made Indra Ayu A³, Steven Aldo Marcello⁴

^{1,2,3,4} Fakultas Keperawatan, Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya, Indonesia

Email: nindaayu@ukwms.ac.id

ABSTRAK

Seiring bertambahnya usia pada lansia, dapat meningkatkan resiko seorang lansia mengalami permasalahan pada berbagai aspek diantaranya, fisik, jiwa, spiritual, ekonomi dan sosial. Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang sering terjadi pada lansia. Peran kader lansia sangat penting dalam hal ini sebagai pemberi informasi penanganan hipertensi, namun di Puskesmas Kenjeran didapatkan bahwa kader lansia merasa kurang informasi mengenai penyakit hipertensi, kader posyandu lansia hanya memberikan informasi makanan sehat saja untuk menjaga lansia tetap sehat. Penyuluhan (edukasi) dan pelatihan mengenai terapi nonfarmakologi (senam hipertensi, diet DASH, dan terapi herbal) dapat menjadi media menyampaikan informasi kepada para kader. Penyuluhan dan pelatihan diberikan selama 1 kali pertemuan, semua kegiatan pelatihan dan penyuluhan mendapatkan respon yang baik dari para kader, sehingga proses kegiatan berjalan dengan baik. Kegiatan pengabdian masyarakat yang sudah dilakukan di Puskesmas Kenjeran diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan kinerja kader dalam perawatan lansia dengan hipertensi. Pelatihan dan pendampingan ini perlu selalu dilakukan secara berkala dan terjadwal dengan topik dan kegiatan yang berhubungan dengan tugas kader dalam membantu lansia hipertensi.

Kata Kunci: Hipertensi, Kader Lansia, Non farmakologi

ABSTRACT

As the elderly get older, it can increase the risk of an elderly experiencing problems in various aspects including, physical, mental, spiritual, economic and social. Hypertension is a disease that often occurs in the elderly. The role of elderly cadres is very important in this case as a provider of information on hypertension management, but at Kenjeran Health Center it was found that elderly cadres feel less informed about hypertension, elderly posyandu cadres only provide information on healthy food to keep the elderly healthy. Counseling (education) and training on non-pharmacological therapy (hypertension exercise, DASH diet, and herbal therapy) can be a medium for conveying information to cadres. Counseling and training were given for 1 meetings, all training and counseling activities received a good response from the cadres, so that the activity process went well. Community service activities that have been carried out at the Kenjeran Health Center are expected to increase the knowledge and performance of cadres in caring for the elderly with hypertension. This training and assistance needs to be carried out regularly and on a scheduled basis with topics and activities related to the duties of cadres in helping the elderly with hypertension.

Keywords: Hypertension, Elderly Cadre, Non Pharmacology.

PENDAHULUAN

Seiring bertambahnya usia pada lansia dapat meningkatkan resiko seorang lansia mengalami permasalahan pada berbagai aspek diantaranya, fisik, jiwa, spiritual, ekonomi dan sosial. Menurut Kemenkes RI (2016), berdasarkan data dari Riset Kesehatan (Risikesdas) tahun 2013 menyebutkan bahwa hipertensi, arthritis dan diabetes mellitus (DM) masuk ke dalam 10 besar penyakit tidak menular pada lansia, dimana hipertensi menjadi peringkat pertama. Hipertensi adalah gangguan pada pembuluh darah yang mengakibatkan nutrisi oksigen dan pembuluh darah yang dibawa darah terhambat sehingga tidak sampai kepada jaringan yang membutuhkan (Sulistyarini, 2013). Menurut Normalitasari (2016), hipertensi dalam jangka waktu lama yang tidak ditangani dengan tepat dapat menyebabkan komplikasi yang berbahaya seperti serangan jantung, gagal jantung, dan gagal ginjal.

Menurut WHO dalam Zarei (2012) dari 50% penderita hipertensi yang diketahui, 25% mendapat pengobatan (terapi farmakologis) dan hanya 12,5% yang diobati dengan baik. Penatalaksanaan dari hipertensi sendiri terdiri dari penatalaksanaan farmakologi, dan terapi non farmakologi. Pengobatan penderita hipertensi belum efektif karena sering terjadi kekambuhan serta menimbulkan efek samping berbahaya dalam jangka waktu yang panjang. Mengonsumsi obat antihipertensi dalam jangka yang lama dapat menyebabkan terjadinya *Drug Related Problems*, yang secara nyata maupun potensial dapat mempengaruhi keadaan pasien seperti ketidakpatuhan, interaksi obat, alergi terhadap obat yang diresepkan. Adapun, pengobatan dalam jangka yang lama dapat menimbulkan efek samping obat yang menyebabkan terjadinya kerusakan pada beberapa organ tertentu. Menurut Ikawati (2011), terapi non farmakologi yang dapat diterapkan pada penderita hipertensi biasanya berupa

olahraga, menjaga berat badan, mengurangi konsumsi garam, meninggalkan kebiasaan merokok, dan lain-lain. Salah satu terapi non farmakologi adalah diet DASH. Diet DASH adalah singkatan dari *Dietary Approaches to Stop Hypertension*, pola makan sehat yang telah terbukti membantu mencapai dan mempertahankan berat badan sehat. Manfaat utama dari diet ini adalah untuk mengendalikan hipertensi dan menurunkan kolesterol. Diet DASH berfokus untuk mengurangi asupan natrium, lemak dan kolesterol dengan cara meningkatkan asupan protein, serat, serta memastikan kecukupan vitamin dan mineral. Menurut wisnubrata (2019) dalam artikel Azizah dan Nur (2021) diet ini dilakukan dengan memilih makanan sehat dan melakukan tindakan lain untuk membantu mengendalikan tekanan darah dan meningkatkan kesehatan secara keseluruhan.

Kader-kader kesehatan 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 (Kadar, Francis, & Sellick, 2012). Seperti halnya pada Kader yang terdapat pada Puskesmas Kenjeran, setelah dilakukan wawancara didapatkan bahwa kebanyakan kader merasa kurang pengetahuan dan informasi tentang penyakit kardiovaskuler pada lansia salah satunya hipertensi, kader posyandu lansia hanya memberikan informasi makanan sehat saja untuk menjaga lansia tetap sehat tetapi belum pernah memberikan informasi diet DASH terhadap lansia hipertensi oleh karena kader belum pernah mengetahui dan memahami diet DASH, terapi herbal bahkan senam hipertensi. Peran kader Posyandu lansia di wilayah kerja Puskesmas Kenjeran Surabaya sangat mempengaruhi bagaimana layanan diberikan kepada lansia. Kinerja kader posyandu lansia menjadi tonggak penting yang harus diperhatikan dan keterampilan yang dimiliki. Penurunan

kinerja kader posyandu lansia dapat mempengaruhi partisipasi lansia dalam kegiatan Posyandu lansia sehingga kegiatan promotif tidak dapat berjalan dan berdampak pada terlambatnya deteksi masalah kesehatan lansia.

Adanya pengabdian masyarakat melalui pelatihan dan pendampingan kader posyandu lansia dalam pencegahan hipertensi dengan terapi non farmakologi yang dilakukan dengan baik dan benar dapat berdaya guna bagi kesehatan lansia di wilayah Puskesmas Kenjeran.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan di Puskesmas Kenjeran sebanyak 2 kali. Kegiatan pada pengabdian masyarakat yang pertama adalah Penyamaan persepsi dilakukan dengan perawat penanggungjawab Posyandu Lansia dan Kepala Puskesmas Kenjeran Surabaya, Kegiatan pada pengabdian masyarakat yang kedua adalah Penyajian materi yang dilakukan dalam kegiatan ini melalui ceramah, diskusi dengan Materi promosi kesehatan yang diberikan adalah, Konsep Penatalaksanaan perawatan hipertensi & konsep terapi komplementer, Konsep Diet DASH, Aplikasi terapi komplementer pada lansia Hipertensi. Sebelum di mulai kegiatan ceramah, dilakukan *pretest* dan setelah selesai kegiatan dilakukan *posttest* berupa pemberian kuesioner dengan mengisi pada link Google Form yang sudah di buat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pelatihan dan pendampingan kader posyandu lansia dalam pencegahan hipertensi dengan terapi non farmakologi di wilayah kerja Puskesmas Kenjeran dilakukan mulai bulan April 2021 yang dimulai dengan tim abdimas mengajukan permohonan Fakultas untuk memberikan permohonan ijin pengabdian masyarakat kepada bangkespollinmas dan dinas kesehatan kota

Surabaya.. Perijinan dilakukan pada akhir bulan April sampai dengan Awal Bulan Mei 2021. Setelah mendapatkan persetujuan dan ijin untuk melakukan kegiatan abdimas, selanjutnya tim abdimas melakukan penyamaan persepsi dengan perawat penanggungjawab Posyandu Lansia dan Kepala Puskesmas Kenjeran Surabaya. Pelaksanaan kegiatan penyamaan persepsi dilakukan pada tanggal 17 Mei 2021. dikarenakan keterbatasan waktu dan jadwal kegiatan kader sehingga kegiatan dan kondisi yang tidak memungkinkan untuk bertemu sehingga hanya dilaksanakan dalam waktu 1 kali melalui daring.

Pelaksanaan kegiatan abdimas ini ditujukan bagi kader Posyandu Lansia di wilayah kerja Puskesmas Kenjeran Surabaya dengan jumlah kader Posyandu Lansia sebanyak 80 kader lansia dari 16 Posyandu lansia. Pada saat kegiatan Rabu, 2 Juni 2021 kader Lansia yang bisa menghadiri kegiatan berjumlah 72 Orang. Pelatihan ini terdiri dari dua tahapan yang meliputi edukasi (penyuluhan) dengan ceramah serta diskusi, serta video pelatihan untuk meningkatkan ketrampilan kader posyandu lansia

Kegiatan yang dilakukan meliputi edukasi (penyuluhan) dan pelatihan, kegiatan ini dilakukan secara online melalui Google Meet. Metode Belajar yang digunakan meliputi ceramah dan tanya jawab dengan materi pertama yaitu Konsep penatalaksanaan perawatan hipertensi & konsep terapi komplementer, materi kedua yaitu Konsep diet DASH. Selanjutnya dilanjutkan dengan sesi berupa pelatihan tentang diet DASH dan membantu menyusun menu sesuai diet DASH yang diberikan melalui video pembelajaran menu diet DASH. Materi ketiga berupa aplikasi dari terapi komplementer untuk lansia dengan hipertensi dengan memberikan video senam hipertensi, hasil penelitian/ riset terkait dengan sayur dan buah yang bisa dikonsumsi.

Materi tersebut disampaikan secara berurutan dan setiap pembicara selesai

memberikan materi dilanjutkan Tanya jawab dengan peserta. Peserta tampak antusias saat mengikuti pemberian materi, menyimak dan memperhatikan setiap materi yang diberikan. Beberapa peserta mengungkapkan jika materi yang diberikan sangat membantu dalam pelayanan sebagai kader kepada lansia. Ada beberapa topik dari materi yang diberikan juga mereka temukan pada lansia di posyandu lansia. Pada saat pemberian materi dan simulasi video Diet DASH, senam Hipertensi para peserta memperhatikan dengan serius dan bertanya jika tidak terlalu mengerti.

Kegiatan Pengabdian Masyarakat juga melakukan kegiatan *Pre-test* dan *Post-test* berupa Kuesioner yang diambil dari materi yang dipaparkan. Tujuan penilaian ini adalah ingin mengetahui pengetahuan kader dalam memahami Konsep penatalaksanaan perawatan hipertensi & konsep terapi komplementer. *Pre-test* diberikan setelah peserta registrasi dan post test diberikan setelah semua kegiatan selesai. Kuesioner yang diberikan berupa pengetahuan dengan rincian soal sebanyak 10 pernyataan. Kuesioner ini diberikan kepada 72 peserta, hasil *Pre-test* adalah sebagai berikut pengetahuan baik sebanyak 37 orang (51.5%) dan pengetahuan cukup sebanyak 23 orang (31.9%), pengetahuan kurang sebanyak 12 orang (16.6%) dan hasil *Post-test* adalah sebagai berikut pengetahuan baik sebanyak 59 orang (81.9%) , pengetahuan cukup sebanyak 13 orang (18.1%), dan tidak ada peserta yang memiliki pengetahuan kurang.

Kegiatan ini diikuti sebanyak 64 kader lansia dengan rentang usia sebagai berikut: Usia 26 – 35 tahun (dewasa awal) sebanyak 2 orang (2.7%); Usia 36 – 45 tahun (dewasa akhir) sebanyak 23 orang (31.9%); Usia 46- 55 tahun (lansia awal) sebanyak 36 orang (50 %); Usia 56 – 65 tahun (lansia akhir) sebanyak 8 orang (11.2 %); Usia > 65 tahun (masa manula) sebanyak 3 orang (4.2%) dengan lama menjadi kader lansia sebagai berikut: 1 – 5 tahun sebanyak 20 orang (27.8%); 6 – 10

tahun sebanyak 47 orang (65.3%) dan 11 – 15 tahun sebanyak 5 orang (6.9%).

Berdasarkan kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan, maka dapat dipaparkan evaluasi kegiatan selama proses kegiatan, semua berjalan baik dan lancar sesuai dengan jadwal acara yang sudah direncanakan. Seluruh kegiatan yang dilakukan penyampaian materi dan simulasi secara keseluruhan kegiatan berlangsung mendapat tanggapan dan antusias yang baik dari peserta dan peserta mampu mengikuti rangkaian kegiatan dengan baik

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang sudah dilakukan di Puskesmas Kenjeran diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan kinerja kader dalam perawatan lansia dengan hipertensi. Peserta yang secara keseluruhan merupakan kader lansia diharapkan selalu melakukan pengembangan diri dalam peningkatan pengetahuan, ketrampilan terutama tentang kesehatan lansia, dan puskesmas atau institusi pendidikan diharapkan untuk selalu aktif berpartisipasi dan bekerja sama dalam melakukan kegiatan atau pelatihan atau memberikan pengetahuan terbaru tentang lansia kepada pada kader lansia. Pelatihan dan pendampingan perlu selalu dilakukan secara berkala dan terjadwal dengan topik dan kegiatan yang berhubungan dengan tugas kader dalam membantu lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Azizah, wardah, Nur, saifudin. (2021). *Design Thinking Healthy Lifestyle Inspiration of The Hadith of The Prophet SAW (Vol 4)*. Bandung: Gunung Djati Conference Series.
- Ikawati, Z. (2011). *Farmakoterapi Sistem Saraf Pusat*. Yogyakarta : Bursa Ilmu.

Kadar, Kusrini S, Francis, Karen & Sellick, Kenneth. (2012). Ageing in Indonesia – Health Status and Challenges for the Future. *ISSN 0163-5158 Volume 38 Number 4. Springer.*

Kemendes RI Direktorat Pengendalian Penyakit Tidak Menular Direktorat Jenderal PP & PL. (2016). *Pedoman Teknis Penemuan dan Tatalaksana Penyakit Hipertensi*, Jakarta: Departemen Kesehatan Republik Indonesia.

Normalitasari, AR. (2016). *Pengaruh Mandi Air Hangat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di RW 12 Sorosutan Umbulharjo Yogyakarta Tahun 2016*. Yogyakarta: STIKES Bethesda Yakkum.

Sulistyarini, I. (2013). *Terapi Relaksasi untuk Menurunkan Tekanan Darah dan Meningkatkan Kualitas Hidup Penderita Hipertensi*. *Jurnal Psikologi* 40(1):pp.28-38. <https://doi.org/10.22146/jpsi.7064>.

Zarei, M., Hejazi, S., Javadi, SA., dan Farahani, H. 2012. *The Efficacy of Wet Cupping In The Treatment of Hypertension*. Iran : ARYA Atherosclerosis Journal.