

Pemberdayaan kader dalam program sensasi (senam sehat anti hipertensi) upaya penanganan hipertensi

Didik Iman Margatot¹, Putri Intan Permatasari², Oni Wisanggeni³, Fida' Husain⁴, Ida Nur Imamah⁵

^{1,2,3,4,5}Universitas 'Aisyiyah Surakarta

e-mail: imanmargatot@gmail.com

Abstrak

Kejadian hipertensi pada umumnya sering terjadi pada usia 45-64 tahun. Usia 45-64 tahun tersebut merupakan pengelompokan usia yang sudah termasuk dalam lanjut usia (Lansia), sehingga secara pengelompokan usia, penyakit hipertensi sering terjadi pada lanjut usia (lansia). Peran kader lansia sangat penting dalam meningkatkan kualitas hidup seorang lansia. Pemberdayaan kader lansia dalam memberikan motivasi lansia untuk menangani hipertensi dengan melakukan senam sehat anti hipertensi (SENSASI) sangatlah efektif untuk mencegah komplikasi dari penyakit hipertensi itu sendiri, sehingga lansia yang mengalami hipertensi untuk tekanan darahnya dapat terkontrol. Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu dengan memberikan penyuluhan dan mengajarkan senam hipertensi kepada kader dan lansia. Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat didapatkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan seorang kader setelah diberikan edukasi yaitu sebanyak 15 kader (100%) kader memiliki tingkat pengetahuan baik dan 3 kader dapat mempraktikkan kembali gerakan senam hipertensi dengan baik dan benar

Kata kunci : Kader, Lansia, Hipertensi, Senam Hipertensi

Abstract

Hypertension generally occurs at the age of 45-64 years. The age of 45-64 years is an age grouping that is included in the elderly (elderly), so that in terms of age grouping, hypertension often occurs in the elderly (elderly). The role of elderly cadres is very important in improving the quality of life of an elderly person. Empowering elderly cadres in providing motivation for the elderly to deal with hypertension by doing healthy anti-hypertension gymnastics (SENSASI) is very effective in preventing complications of hypertension itself, so that elderly people who experience hypertension can control their blood pressure. The method of implementing this community service activity is by providing counseling and teaching hypertension gymnastics to cadres and the elderly. The results of community service activities obtained that the increase in knowledge of a cadre after being given education, namely 15 cadres (100%) there were cadres who had a good level of knowledge and 3 cadres were able to revive hypertension gymnastics movements properly and correctly.

Keywords : Cadres, Elderly, Hypertension, Hypertension Gymnastics

1. PENDAHULUAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) yang akan dilakukan ini bekerjasama dengan mitra warga rw 09 kelurahan jebres. Berdasarkan data yang

didapat dari studi pendahuluan yang dilakukan oleh penulis didapat data jumlah lansia di rw 09 kelurahan jebres yaitu sebanyak 68 lansia yang terbagi pada pra lansia dan lansia. Penyakit yang diderita lansia di rw 09 diantaranya seperti diabetes mellitus (DM), Kolesterol, asam urat, jantung, dan hipertensi. Prevalensi penyakit yang paling banyak diderita lansia di rw 09 kelurahan jebres yaitu sebanyak 32 lansia. Jumlah lansia yang terkena penyakit hipertensi tersebut sudah terbilang tinggi sehingga perlu menjadi perhatian khusus untuk segera ditangani. Berdasarkan informasi dari kader lansia sebagian besar lansia di rw 09 kelurahan jebres melakukan penanganan hipertensi dengan penanganan farmako yang berupa mengkonsumsi obat rutin anti hipertensi yang diberikan oleh Puskesmas Ngoresan. Tidak banyak lansia yang mengetahui terkait penanganan non farmako untuk penyakit hipertensi tersebut. Sehingga hal tersebut perlu dari tenaga kesehatan khusus perawat memberikan informasi kesehatan terkait penanganan non farmako dari penyakit hipertensi salah satunya dengan melakukan senam.

Senam sehat anti hipertensi (SENSASI) merupakan senam yang dapat menurunkan tekanan darah pada lansia. Gerakan senam hipertensi tersebut juga tidak susah dan dapat dilakukan secara mandiri di rumah (Basuki & Rahmad Barnawi, 2021; Tina et al., 2021). Berdasarkan informasi yang didapat dari kader lansia bahwa kegiatan lansia di rw 09 kelurahan jebres hanya melakukan pengecekan rutin tekanan darah serta ada beberapa kali melakukan kegiatan senam untuk menurunkan tekanan darah, tetapi tidak banyak lansia yang ikut karena kurangnya motivasi dari diri sendiri maupun dari orang lain seperti kader (Atiqa et al., 2023). Kader merupakan orang yang terpilih sebagai penggerak pada suatu kelompok yang dalam hal ini kader lansia merupakan seseorang yang menggerakkan seluruh lansia untuk hidup sehat (Hidayat, 2021). Peran kader lansia sangat penting dalam meningkatkan kualitas hidup seorang lansia (Efliani et al., 2022)(Selfia et al., 2021). Pemberdayaan kader lansia dalam memberikan motivasi lansia untuk menangani hipertensi dengan melakukan senam sehat anti hipertensi (SENSASI) sangatlah efektif untuk mencegah komplikasi dari penyakit hipertensi itu sendiri, sehingga lansia yang mengalami hipertensi untuk tekanan darahnya dapat terkontrol (Zainuddin & Labdullah, 2020) (Arfan et al., 2022). Lansia rw 09 kelurahan jebres yang mengalami hipertensi juga terkadang kurang mengontrol makanannya sehingga tekanan darah lansia akan berisiko tidak terkontrol.

Hidup sehat dan aktifitas fisik sebagaimana sebenarnya sudah di sampaikan oleh Allah dalam firmanNya Q.S. Al-Baqarah : 168 yang berbunyi :

وَأْمُرْهُمْ بِأَيِّهَا النَّاسُ كُلُّوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ

Artinya :

“Wahai manusia! Makanlah dari (makanan) yang halal dan baik yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah setan. Sungguh, setan itu musuh yang nyata bagimu.

Surah tersebut menjelaskan bahwa setiap manusia agar selalu menjaga makanannya dan wajib hukumnya untuk manusia memakan makanan yang halal dan baik untuk dimakan agar berdampak baik bagi tubuh dan akal manusia serta terhindar dari berbagai penyakit

Selain itu juga terkait dengan kegiatan fisik Allah berfirman dalam Q.S. Al-Anfal : 60 yang berbunyi :

وَعَدُوَكُمْ اللَّهُ عَدُوٌّ بِهِ تُرْهِبُونَ الْخَيْلَ رَبَاطٍ وَمِنْ قُوَّةٍ مِّنْ اسْتَطَعْتُمْ مَا لَهُمْ وَأَعْدُوا إِلَيْكُمْ يُوَفِّ اللَّهُ سَبِيلَ فِي شَيْءٍ مِّنْ تُنْفِقُوا وَمَا يَعْلَمُهُمْ اللَّهُ تَعْلَمُونَ لَهُمْ لَا دُونَهُمْ مِنْ وَآخِرِينَ ﴿٦٠﴾ تَظْلُمُونَ لَا وَأَنْتُمْ

Artiya :

Persiapkanlah untuk (menghadapi) mereka apa yang kamu mampu, berupa kekuatan (yang kamu miliki) dan pasukan berkuda. Dengannya (persiapan itu) kamu membuat gentar musuh Allah, musuh kamu dan orang-orang selain mereka yang kamu tidak mengetahuinya, (tetapi) Allah mengetahuinya. Apa pun yang kamu infakkan di jalan Allah niscaya akan dibalas secara penuh kepadamu, sedangkan kamu tidak akan dizalimi.

Surah tersebut menjelaskan bahwa Allah menyuruh kita untuk mempersiapkan kekuatan kita semaksimal mungkin dalam hal ini untuk melawan musuh Allah. Berdasarkan penjelasan tersebut maka dengan melakukan kegiatan fisik juga dapat menjauhkan kita dari berbagai penyakit.

2. METODE

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) diawali dengan mengundang kader dan warga untuk ikut hadir dalam kegiatan Senam Sehat Anti Hipertensi (SENSASI). Selanjutnya saat warga datang langsung diarahkan ke meja pengecekan tekanan darah yang akan dilakukan oleh 2 mahasiswa. Setelah warga melakukan pengecekan tekanan darah warga diarahkan untuk beristirahat terlebih dahulu selama 15 menit.

Ketua kegiatan melakukan koordinasi dengan kader untuk persiapan melakukan senam hipertensi. Kegiatan selanjutnya mahasiswa melatih kader dalam melakukan senam hipertensi. Setelah itu kader mengerahkan warga untuk melakukan senam sehat anti hipertensi secara bersama-sama. Setelah melakukan senam hipertensi, selanjutnya warga diarahkan untuk melakukan pengecekan tekanan darah kembali untuk melihat evaluasi dari hasil kegiatan yang sudah dilakukan. Apabila sudah dilakukan pengecekan tekanan darah, ketua pelaksana kegiatan memberikan edukasi kesehatan kepada kader dan warga terkait pencegahan dan penanganan hipertensi.

Partisipasi mitra dalam kegiatan program pengabdian kepada masyarakat (PKM) ini yaitu mengundang dan menyiapkan kader serta peserta lansia yang dapat ikut dalam kegiatan. Mitra juga dapat menyediakan sarana prasarana (gedung pertemuan) untuk kegiatan, memfasilitasi soundsystem, kursi, dan fasilitas lainnya. Evaluasi pelaksanaan program dapat dilakukan dengan melakukan pretest dan posttest. Upaya berkelanjutan dari program pengabdian kepada masyarakat (PKM) ini nantinya akan menjadikan mitra sebagai desa binaan dalam bidang kesehatan khususnya keperawatan dan terbentuknya program SENSASI (senam sehat anti hipertensi).

3. HASIL

Tabel 1. Distribusi frekuensi kader lansia berdasarkan usia, tingkat pendidikan, dan pekerjaan (n = 15)

Karakteristik kader	f	%
Usia		
40-45	4	26,7
45-59	11	73,3
60-74	0	0
Pendidikan		
SD	0	0
SMP	2	13,3
SMA/SMK	12	80,0
Perguruan Tinggi	1	6,7
Pekerjaan		
IRT	9	60,0
Karyawan Swasta	6	40,0
PNS	0	0

Tabel 2. Distribusi frekuensi hasil pre test dan post test pengetahuan kader

No	Tingkat Pengetahuan	Sebelum		Sesudah	
		f	%	f	%
1	Baik	3	20%	15	100%
2	Cukup	7	46,7%	0	0%
3	Kurang	5	33,3%	0	0%



Gambar 1. Edukasi Hipertensi pada Kader dan Lansia



Gambar 2. Senam Hipertensi Bersama Kader dan Lansia

4. PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian Masyarakat telah dilaksanakan pada hari jum'at tanggal 21 juni 2024 di wilayah rw 09 ds pektoran, Jebres, Surakarta. Kegiatan pengabdian dihadiri oleh 15 kader dan 10 warga lansia yang mengalami hipertensi. Mayoritas kader lansia di wilayah rw 09 berusia 45-59 tahun sebanyak 11 orang (73,3%). Sebagian besar tingkat pendidikan terakhir kader dalam kegiatan ini adalah SMA/SMK yaitu sebanyak 12 orang (80,0%), dan pekerjaan kader mayoritas ibu rumah tangga sebanyak 9 orang (60,0%). Kegiatan Pengabdian Masyarakat diawali dengan mengukur tingkat pengetahuan kader tentang hipertensi dan penanganannya dengan menggunakan instrumen kuisisioner. Kegiatan selanjutnya pemberian materi penyuluhan terkait hipertensi dan penanganannya selama 60 menit.

Setelah diberikan penyuluhan kepada seluruh kader, selanjutnya diputarkan video senam hipertensi sambil melakukan simulasi senam sehat anti hipertensi atau yang dikenal dalam kegiatan ini yaitu SENSASI secara bersama-sama. Kegiatan senam sehat anti hipertensi juga dihadiri oleh warga rw 09 sebanyak 10 warga yang mengalami hipertensi. Setelah melakukan simulasi senam hipertensi secara bersama-sama penulis selanjutnya membagikan kuisisioner kembali untuk mengevaluasi tingkat pengetahuan kader setelah diberikan penyuluhan. Setelah mengerjakan kuisisioner dilakukan sesi redemonstrasi. Sebanyak 3 kader dipilih untuk melakukan demonstrasi ulang terkait gerakan-gerakan senam hipertensi. Berdasarkan evaluasi secara langsung ketiga kader dapat mempraktikkan kembali semua gerakan senam dengan baik dan benar.

Pendidikan kesehatan merupakan suatu kegiatan yang dapat meningkatkan pengetahuan seseorang dengan tujuan untuk merubah perilaku sehat seseorang menjadi perilaku yang positif. Tingkat pengetahuan seseorang juga dipengaruhi faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal seperti usia, tingkat pendidikan, dan pekerjaan. Faktor eksternal diantaranya lingkungan dan sosial budaya (Edward et al., 2020). Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar usia responden rentang 45-59 th. Semakin bertambah usia seseorang maka akan berpengaruh pada kematangan pola pikirnya. Selain faktor usia, faktor pekerjaan juga akan dapat mempengaruhi pengetahuan seorang kader. Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar kader

bekerja sebagai ibu rumah tangga. Penelitian (Nekada et al., 2020) menyatakan bahwa kader yang berprofesi sebagai ibu rumah tangga memiliki banyak waktu luang untuk mengikuti sosialisasi sehingga pengetahuannya terutama terkait penanganan hipertensi akan lebih baik dibandingkan kader yang berprofesi sebagai karyawan swasta.

Berdasarkan tabel 2 didapatkan bahwa terdapat perubahan yang signifikan terkait tingkat pengetahuan kader sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan mengenai hipertensi dan penanganannya. Sebelum diberikan intervensi mayoritas tingkat pengetahuan kader yaitu cukup sebanyak 7 orang (46,7%). Setelah diberikan intervensi terdapat peningkatan pengetahuan kader dengan hasil mayoritas kader memiliki tingkat pengetahuan baik sebanyak 15 orang (100%). Hasil tersebut selaras dengan penelitian oleh (Hariyono et al., 2023) yang menyatakan bahwa terdapat perubahan yang signifikan pada tingkat pengetahuan kader sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Pemberdayaan kader melalui kegiatan sosialisasi dan edukasi sangat efektif untuk meningkatkan pengetahuan seorang kader. Pengetahuan merupakan suatu informasi yang dapat menambah ilmu seseorang dan digunakan untuk pengambilan keputusan (Ariyanti et al., 2020). Seorang kader sangatlah penting diberikan edukasi terkait kesehatan karena kader menjadi penggerak di dalam suatu komunitas/masyarakat. Pengetahuan seseorang akan berpengaruh pada sikap dan perilaku (Fakhriyah et al., 2022). Dalam kegiatan ini pengetahuan yang harus dimiliki oleh seorang kader yaitu definisi hipertensi, klasifikasi hipertensi, tanda gejala hipertensi, pencegahan hipertensi, serta penanganan hipertensi dan manfaat senam hipertensi.

Senam hipertensi diberikan dengan tujuan untuk menurunkan tekanan darah penderita hipertensi. Pada kegiatan pengabdian ini diberdayakan kader untuk dapat menerapkan senam hipertensi dalam kegiatan rutin warga rw 09 ds pektoran, jebres. Hasil evaluasi kegiatan senam hipertensi, sebanyak 3 orang kader mampu mempraktikkan kembali gerakan senam hipertensi yang sudah diajarkan dan dilakukan secara bersama-sama. Gerakan senam hipertensi lebih banyak menggunakan otot lengan dan otot paha sehingga membuat kerja jantung lebih efisien. Apabila gerakan senam hipertensi dapat dilakukan dengan benar maka akan bermanfaat pada tubuh terutama dalam menurunkan tekanan darah (Efliani et al., 2022).

5. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berbasis pemberdayaan kader melalui kegiatan edukasi dan senam hipertensi sangatlah efektif. Terdapat perbedaan yang signifikan terkait tingkat pengetahuan kader sebelum diberikan intervensi dan sesudah diberikan intervensi. Tingkat pengetahuan semua kader meningkat menjadi baik setelah diberikan edukasi terkait hipertensi. Selain itu juga kader dapat mempraktikkan kembali gerakan senam hipertensi yang diajarkan secara langsung dengan menggunakan media video.

6. SARAN

Setelah dilaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan kader mampu mengaplikasikan senam hipertensi kepada penderita hipertensi yang ada di wilayah rw 09 ds pektoran, Jebres, Surakarta.

7. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada seluruh pihak yang telah bekerjasama yaitu masyarakat wilayah rw 09 ds Pektoran, Kelurahan Jebres, Surakarta yang telah bersedia membantu kelancaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat sehingga dapat terlaksana dengan baik. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada Pusat Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (P3M) Universitas 'Aisyiyah Surakarta yang telah memberikan dana hibah kepada dosen berdasarkan kontrak pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat Hibah Internal Perguruan Tinggi Tahun Anggaran 2023 nomor kontrak 011/PKM/III/2024.

8. DAFTAR PUSTAKA

- Arfan, I., Ambriadi, D., Nengsih, E., Yulizal, R., & Saputro, H. (2022). *Pemberdayaan Kelompok Peduli Hipertensi Untuk Upaya Pencegahan Hipertensi di Desa Sungai Pelang Kabupaten Ketapang Kalbar pelatihan kepada kelompok peduli hipertensi dengan diberikan penyuluhan tentang terjadinya stroke (Galuh Lestari et al ., 2018).* *Pe.* 2(2), 99–105.
- Ariyanti, R., Preharsini, I. A., & Sipolio, B. W. (2020). Edukasi Kesehatan Dalam Upaya Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Hipertensi Pada Lansia. *To Maega : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 74. <https://doi.org/10.35914/tomaega.v3i2.369>
- Atiqa, S., Masitha Arsyati, A., & Nasution, A. (2023). Pengaruh Senam Hipertensi pada Lansia. *Promotor*, 6(4), 417–424. <https://doi.org/10.32832/pro.v6i4.275>
- Basuki, S. P. H., & Rahmad Barnawi, S. (2021). *Pengaruh Senam Hipertensi terhadap Tekanan Darah pada The Effect of Exercise on Blood Pressure in the Elderly Community in Petir Village, Kalibagor District, Banyumas.* 18(1), 87–93.
- Edward, A., Hoffmann, L., Manase, F., Matsushita, K., Pariyo, G. W., Brady, T. M., & Appel, L. J. (2020). An exploratory study on the quality of patient screening and counseling for hypertension management in Tanzania. *PLoS ONE*, 15(1), 1–13. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0227439>
- Efliani, D., Ramadia, A., & Hikmah, N. (2022). Efektifitas Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Di Upt Pstw Khusus Khotimah Pekanbaru. *Menara Medika*, 4(2), 183–191. <https://doi.org/10.31869/mm.v4i2.3172>
- Fakhriyah, Damayanti, D., Anjani, A., Sari, E., N, N. T., & Zaliha. (2022). Formation and Training of Hypertension Alert Cadres as an Effort to Prevent Hypertension Events in the Community. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 6, 771–778.
- Hariyono, H., Sri Pantja Madyawati, Syifa Fauziyah, Candra Panji Asmoro, Teguh Hari Sucipto, Leo Yosdimyati Romli, & Risanti Handayani. (2023). Empowerment of Elderly Posyandu Volunteers in Early Detection of Hypertension Disease. *Frontiers in Community Service and Empowerment*, 2(4). <https://doi.org/10.35882/ficse.v2i4.53>
- Hidayat, C. T. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Hipertensi Dan Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia di Desa Jenggawah dan Ajung Kabupaten Jember. *Jurnal Penelitian IPTEKS*, 6(1), 16–21. <https://doi.org/10.32528/ipteks.v6i1.5111>
- Nekada, C. D. Y., Mahendra, I. G. B., Rahil, N. R., & Amigo, T. A. E. (2020). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Penatalaksanaan Non Farmakoterapi Hipertensi Terhadap Tingkat Pengetahuan Kader Di Desa Wedomartani, Ngemplak, Sleman, Yogyakarta. *Journal of Community Engagement in Health*, 3(2), 200–209. <https://doi.org/10.30994/jceh.v3i2.62>
- Selfia, K. P., Sari, D. S. A., Devanti, A. T., Amanullah, A., Pratama, S. C. I., & Nisa, R. C.

(2021). *PEMBERDAYAAN KADER DALAM PROGRAM DESA INISIASI TANGGAP HIPERTENSI (DISTANSI) DI DESA BANDUNG , DIWEK , JOMBANG Cadre Empowerment in the Hypertension Response Initiation Village Program (DISTANSI) in the village of Bandung , Diwek , Jombang Kiki Putri.* 1–5.

Tina, Y., Handayani, S., & Monika, R. (2021). Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia the Effect of Exercise for Hypertension on Blood Pressure in Elderly. *Gastronomía Ecuatoriana y Turismo Local.*, 1(69), 5–24.

Zainuddin, R. N., & Labdullah, P. (2020). Efektivitas Isometric Handgrip Exercise dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(2), 615–624. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i2.364>