

PENINGKATAN KAPASITAS KADER PKK DALAM MEMILIH MAKANAN SEHAT UNTUK MENCEGAH PENYAKIT HIPERTENSI

Sa'bania Hari Raharjeng¹, Farah Nuriannisa², Rizki Nurmalya Kardina³,

Pratiwi Hariyani Putri⁴, Abraham Ahmad Ali Firdaus⁵, Zenita Azzahra Nur Aini⁶

^{1,2,3,4,6} Program Studi S1 Gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Indonesia

⁵ Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Indonesia

e-mail: sabaniahr@unusa.ac.id

Abstrak

Kejadian hipertensi dimasyarakat terus mengalami peningkatan dan berisiko menyebabkan penyakit tidak menular seperti penyakit jantung. Peran kader PKK dalam memberikan edukasi dan pendampingan di Masyarakat penting adanya, sehingga kapasitas kader PKK perlu ditingkatkan. Program Pengabdian kepada Masyarakat dilaksanakan di Desa Masangankulon Kelurahan Sukodono dengan memberikan pendidikan gizi terkait makanan sehat dan cara membaca label informasi nilai gizi dengan media kartu gizi seimbang. Kegiatan ini diikuti oleh 71 kader PKK Efektivitas kegiatan diukur dari hasil peningkatan pemahaman yang dilihat dari skor pre-pos test. Keseluruhan peserta kegiatan merasa sangat terbantu dengan informasi yang diberikan. Beberapa peserta ada yang belum tahu sama sekali sebelumnya terkait makanan sehat untuk mencegah hipertensi. Berdasarkan hasil pre-post tes 100% peserta mengalami peningkatan pengetahuan dengan rata-rata skor pre tes yaitu 46,94, rata-rata skor post tes yaitu 94,17 dan rata-rata peningkatan skor sebesar 36,5. Hasil uji statistik menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan yang signifikan pada peserta dengan nilai $p < 0,000$ ($p < 0,005$). Upaya peningkatan kapasitas kader PKK dapat dilakukan secara berkala dengan topik yang berbeda. Untuk dapat meningkatkan kapasitas kader PKK terkait dengan makanan sehat sehingga dapat memberikan edukasi dan pendampingan di Masyarakat.

Kata kunci: Edukasi Gizi; Hipertensi; Kader; Makanan sehat; Penyakit Tidak Menular

Abstract

The incidence of hypertension in society continues to increase and is at risk of causing non-communicable diseases such as heart disease. The role of the PKK cadres in providing education and support in the community is important, so the capacity of PKK cadres needs to be enhanced. The Public Dedication Program is implemented in Masangankulon Kelurahan Sukodono Sidoarjo Village by providing nutrition education related to healthy food and how to read nutrition information labels with balanced nutrition card media. This activity was followed by 71 PKK cadres. The effectiveness of the activity is measured from the improvement in understanding seen from the pre-post test scores. Some of the participants have not known at all before about healthy eating to prevent hypertension. Based on the pre-post test results 100% of participants had a knowledge improvement with an average pre-test score of 46,94, an average post test score of 94,17 and an average score improvement of 36,5. The statistical test results showed that there was a significant improvement in knowledge among participants with a p score of 0,000 ($p < 0,005$). Efforts to enhance the capacity of the PKK cadres can be carried out on a periodic basis with different topics to improve the capacities of PKK cadres related to healthy food so that they can provide education and support in the community.

Keywords: Cadres; Healthy eating; Hypertension; Non-communicable disease; Nutrition education

PENDAHULUAN

Hipertensi atau kerap kali disebut juga dengan tekanan darah tinggi merupakan salah satu kondisi pemicu sindrom metabolik yang prevalensinya terus mengalami peningkatan dalam beberapa tahun terakhir. Menurut hasil Riskesdas 2018, kejadian hipertensi di Indonesia merupakan masalah kesehatan dengan prevalensi yang tinggi yaitu sebesar 34,1%. Hipertensi juga menempati peringkat ke-2 dari 10 penyakit terbanyak pada pasien rawat jalan di rumah sakit di Indonesia dengan prevalensi sebesar 4,67%. Data Riskesdas 2018 juga menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi terus meningkat berdasarkan karakteristik usia. Semakin lanjut usia semakin tinggi prevalensi hipertensi (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018) Berdasarkan data Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur tahun 2021, hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang cukup banyak diderita penduduk di Jawa Timur. Kurun waktu 3 tahun terakhir penderita hipertensi pada wanita mengalami

peningkatan, data terakhir menunjukkan 52,3 % dari wanita usia 15 tahun keatas menderita Hipertensi, sedangkan pada laki-laki menunjukkan 45,4 % laki-laki usia 15 tahun keatas menderita hipertensi(Dinkes Provinsi Jawa Tiimur, 2022)

Hipertensi dapat diketahui melalui pengukuran tekanan darah dan tekanan darah merupakan salah satu indikator dalam penentuan sindrom metabolik di masyarakat(Katsimardou et al., 2019). Penyakit hipertensi ini erat kaitannya dengan penyakit jantung atau kardiovaskular, tekanan darah tinggi menjadi faktor risiko utama perkembangan penyakit jantung terutama jika tekanan darah tidak dikendalikan (Fuchs & Whelton, 2020). Kebiasaan atau pola makan masyarakat yang cenderung menyukai olahan makanan berlemak seperti disantan, makanan yang terus-terusan di panaskan dan penggunaan bahan makanan tinggi natrium seperti kecap, terasi, dan kerupuk, dapat semakin meningkatkan risiko terjadinya hipertensi. Kondisi tersebut salah satunya dikarenakan pengetahuan dan kemampuan Masyarakat dalam memilah bahan makanan sehat terutama makanan kemasan yang aman untuk dikonsumsi dan tidak meningkatkan risiko penyakit hipertensi masih kurang.

Oleh karena itu manajemen dan pencegahan penyakit hipertensi melalui penanganan pengaturan pola makan yang baik perlu dilakukan untuk menekan risiko berkembang ke arah penyakit jantung. Peningkatan pengetahuan dan kemampuan kader PKK menjadi salah satu alternatif solusi mengingat kader PKK lebih mudah menjangkau dan berada lebih dekat di Masyarakat dalam kesehariannya. Sehingga diharapkan bisa memberikan edukasi ke masyarakat sekitarnya sekaligus membantu mendampingi atau memantau perilaku konsumsi makanan sehat Masyarakat sekitarnya.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan Desa Masangkulon Kelurahan Sukodono Kabupaten Sidoarjo pada bulan Juli dengan melibatkan sebanyak 71 ibu-ibu kader PKK desa tersebut. Pelaksanaan pengabdian masyarakat diawali dengan kegiatan diskusi bersama ketua kader PKK terkait dengan permasalahan yang ada di Desa Masangkulon. Kemudian disepakati bahwa permasalahan penyakit tidak menular masih ada di wilayah Desa Masangkulon dan Masyarakat serta kader PKK masih belum semuanya memahami terkait dengan penyakit tidak menular salah satunya hipertensi. Selain terkait pengetahuan mengenai penyakit hipertensi masih kurang, kader PKK juga belum memahami sepenuhnya terkait pengendalian tekanan darah tinggi melalui pola makan makanan sehat. Sehingga diputuskan topik konsumsi makanan sehat dan cara membaca label informasi gizi pada makanan/minuman kemasan yang akan di sampaikan kepada kader PKK.

Paparan informasi terkait penyakit hipertensi, makanan sehat untuk mengendalikan tekanan darah, dan cara membaca label informasi gizi masing-masing diberikan dengan menggunakan *power point*, kartu bermain gizi seimbang, dan praktik langsung membaca informasi nilai gizi pada label kemasan makanan yang diberikan kepada kader PKK. Sesi paparan dilaksanakan selama kurang lebih 60 menit dengan diawali sesi pre tes dan di akhiri dengan sesi pos tes serta Rencana Tindak Lanjut (RTL). Pada bagian RTL diminta untuk mencoba menyampaikan informasi yang di dapat kepada minimal 1 warga yang tinggal di sekitar tempat tinggal kader PKK. Kemudian peningkatan pengetahuan kader PKK dinilai dari hasil pre dan pos tes.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dimaksudkan untuk melibatkan kader PKK dalam kegiatan pendidikan gizi dalam upaya meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat dalam memilih makanan sehat untuk mencegah atau mengendalikan tekanan darah tinggi. Hasil pelaksanaan kegiatan didapatkan bahwa kader PKK yang mengikuti kegiatan sebanyak 71 kader. Berdasarkan hasil review sebelum paparan informasi gizi diberikan, ada 11 dari 71 kader yang masih awam dengan hipertensi dan makanan sehat berkaitan dengan tekanan darah, 5 kader dari 71 kader pernah terpapar terkait informasi hipertensi dan makanan sehat untuk mencegah dan mengatasi hipertensi karena ada anggota keluarganya yang menderita hipertensi dan 71 kader ingin mendapatkan informasi terkait hipertensi dan makanan sehat untuk mencegah atau mengendalikan tekanan darah.

Sedangkan berdasarkan efektivitas paparan informasi gizi yang diberikan dengan pemahaman peserta juga menunjukkan adanya efek yang positif yaitu terjadi peningkatan pemahaman pada semua peserta. Peserta kader PKK juga sangat antusias dalam mengikuti kegiatan. Paparan informasi yang diberikan melalui edukasi gizi bagi kader dapat meningkatkan pengetahuan kader dan tidak menutup kemungkinan kemampuan kader juga ikut meningkat karena terus terasah. Menurut Nurbaya et al.

(2022) pemberian edukasi, simulasi dan pendampingan dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader posyandu dalam memantau tumbuh kembang balita dan melakukan penyuluhan kesehatan di masyarakat (Relawati et al., 2021). Pemberian edukasi kepada kader terkait hipertensi dalam upaya pencegahan penyakit COVID-19 juga mampu memengaruhi pengetahuan, sikap, perilaku, dan hasil belajar pada kader kesehatan. Selain itu pengetahuan dan sikap yang baik pada kader memiliki dampak positif pula pada pelayanan yang diberikan kepada sasaran (Pakasi et al., 2016).

Secara keseluruhan, seluruh peserta yang mengikuti kegiatan edukasi gizi mengalami peningkatan pengetahuan (100%). Rata-rata skor pre tes yang di dapatkan oleh 71 kader PKK adalah 46,94 dan rata-rata skor pos tes yang didapatkan adalah sebesar 94,17 dengan besaran selisih rata-rata peningkatan skor yang terjadi adalah sebesar 36,5. Selengkapnya dapat dilihat pada Tabel 1.

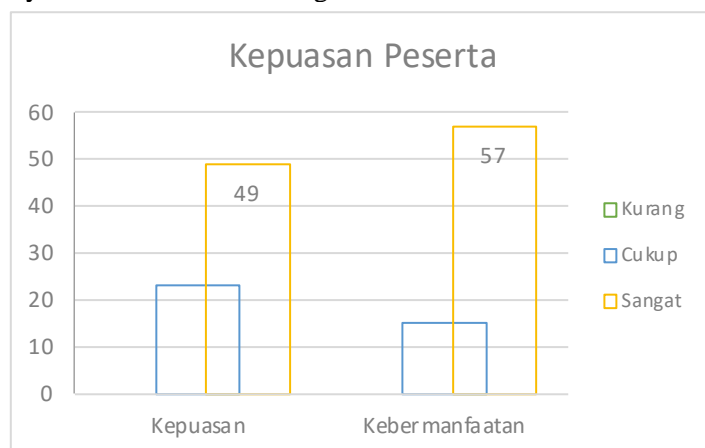
Tabel 1. Analisis Statistik Pre dan Pos Tes

	Mean±SD	Mean rank	p-value
Pre tes	46,94±19,04	36,5	0,000*
Pos tes	94,17±9,15		
*Wilcoxon – significant if p<0,005			

Sumber: Data Primer (2023)

Hasil uji statistik dengan *Wilcoxon* menunjukkan hasil p-value 0,000 (p<0,005) yang artinya terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat pengetahuan kader PKK sebelum dan setelah diberikan paparan informasi atau edukasi. Serupa dengan penelitian Imansari et al. (2021) bahwa pemberian pendidikan gizi dapat mempengaruhi peningkatan skor pengetahuan, sikap dan keterampilan kader, terutama yang paling mempengaruhi di antara tiga variabel tersebut adalah skor pengetahuan. Pelatihan atau edukasi kepada kader dengan berbagai media edukasi terbukti mampu meningkatkan pengetahuan kader posyandu terkait topik edukasi yang disampaikan (Vinci et al., 2022). Menurut Kismanto et al. (2023) melalui pemberian edukasi terkait hipertensi menggunakan media *booklet* juga dapat meningkatkan pengetahuan dan kepatuhan kader lansia dalam memberikan edukasi kesehatan kepada lansia. Selain itu pemberian edukasi dengan media audiovisual juga terbukti efektif untuk meningkatkan pengetahuan seseorang (Vinci et al., 2022). Sehingga secara keseluruhan terlepas dari bentuk media yang digunakan, pemberian edukasi tetap mampu untuk meningkatkan pengetahuan seseorang.

Pelaksanaan edukasi gizi kepada kader PKK dari segi kepuasan dan kebermanfaatan juga dinilai oleh peserta. Berdasarkan hasil kuesioner menunjukkan 49 kader emrasa sangat puas dan 23 kader merasa cukup puas dengan pelaksanaan edukasi gizi yang diberikan. Sedangkan dari segi kebermanfaatan, sebanyak 57 kader merasa sangat bermanfaat dan 15 kader merasa cukup bermanfaat.



Gambar 1. Hasil Penilaian Kepuasan dan Kebermanfaatan Kegiatan

Proses kegiatan juga diikuti oleh peserta dengan sangat antusias, mulai awal pemaparan hingga saat praktik membaca label informasi nilai gizi. Meskipun sempat kesulitan di awal, namun kader PKK dapat mengikuti dengan baik dan mampu menjelaskan label informasi nilai gizi pada kemasan makanan yang dibawah. Pada sesi tanya jawab, kader juga cukup aktif untuk bertanya perihal gizi untuk kondisi hipertensi.



Gambar 2. Paparan hipertensi dan makanan sehat dan Praktik Membaca Label Informasi Nilai Gizi

SIMPULAN

Terjadi peningkatan pengetahuan pada kader PKK terkait hipertensi, makanan sehat untuk mengendalikan tekanan darah, dan kemampuan membaca label informasi nilai gizi pada makanan/minuman kemasan. Kegiatan peningkatan kapasitas melalui *upgrade* ilmu pada kader PKK sangat diperlukan dan perlu dilaksanakan secara berkala mengingat kader PKK memiliki peran penting untuk turut andil dalam upaya pencegahan penyakit tidak menular khususnya tekanan darah tinggi di masyarakat.

SARAN

Pada kegiatan peningkatan pendidikan gizi pada masyarakat selanjutnya, sebaiknya juga dapat dilakukan pengaturan makan sehat melalui porsi bahan makanan berdasarkan ukuran rumah tangga untuk memudahkan peserta mengaplikasikan di rumah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya selaku pendukung finansial untuk pelaksanaan program pengabdian masyarakat ini dan kepada Desa Masangankulon yang telah memberikan kesempatan untuk dapat melaksanakan pengabdian Masyarakat di wilayah tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Dinkes Provinsi Jawa Tiimur. (2022). *Profil Kesehatan 2021*.
- Fuchs, F. D., & Whelton, P. K. (2020). High Blood Pressure and Cardiovascular Disease. In *Journal of the American Heart Association* (pp. 285–292). Lippincott Williams and Wilkins. <https://doi.org/10.1161/HYPERTENSIONAHA.119.14240>
- Imansari, A., Madanijah, S., & Kustiyah, L. (2021). The Effect of Nutrition Education in Cadre Knowledge, Attitude, and Skills of Nutrition Counselling in Integrated Service Post (Posyandu). *Amerta Nutrition*, 1–7. <https://doi.org/10.20473/amnt.v5i1.2021>
- Katsimardou, A., Imprialos, K., Stavropoulos, K., Sachinidis, A., Doumas, M., & Athyros, V. (2019). Hypertension in Metabolic Syndrome: Novel Insights. *Current Hypertension Reviews*, 16(1), 12–18. <https://doi.org/10.2174/1573402115666190415161813>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Hasil Utama Riskesdas 2018*.
- Kismanto, J., Kusumawardhani, O. B., & Pujilestari, A. (2023). Peningkatan Pengetahuan dan Kepatuhan Kader dalam Pemberian Edukasi Kesehatan di Surakarta. *I-Com: Indonesian Community Journal*, 3(3), 1338–1345. <https://doi.org/10.33379/icom.v3i3.3148>
- Nurbaya, Saeni, R. H., & Irwan, Z. (2022). Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Kader Posyandu Melalui Kegiatan Edukasi dan Simulasi. *Jurnal Masyarakat Mandiri*, 6(1), 678–686.

- Pakasi, A. M., Korah, B. H., & Imbar, H. S. (2016). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Kader Kesehatan dengan Pelayanan Posyandu. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 4(1).
- Relawati, A., Lestari, N. D., & Satria, F. E. (2021). Pemberdayaan Kader Kesehatan dalam Mengelola Kesehatan di Masa Pandemi. *Webinar Abdimas 4 - 2021: Inovasi Teknologi Tepat Guna Dan Model Peningkatan Kapasitas Masyarakat Era Covid-19*. <https://doi.org/10.18196/ppm.43.615>
- Vinci, A. S., Bachtiar, A., & Parahita, I. G. (2022). Efektivitas Eduaksi Mengenai Pencegahan Stunting Kepada Kader: Systematic Literature Review. *Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, 7(1), 66–73. <https://doi.org/10.22216/endurance.v7i1.822>