

OPTIMALISASI PERAN KADER POSBINDU DALAM DETEKSI HIPERTENSI KASIH IBU DI DESA TUMBO BARO KECAMATAN KUTA MALAKA KABUPATEN ACEH BESAR

Afriana¹, Siti Hajar², Dian Dinita Umara³

^{1,2,3}Program Kebidanan Program Sarjana, STIKES Muhammadiyah Aceh
e-mail: afriana130417@gmail.com¹, shsitiHajar020@gmail.com²

Abstrak

Pola gaya hidup adalah salah satu faktor yang dapat memengaruhi perilaku hidup sehat. Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang disebabkan oleh pola gaya hidup, dimana hipertensi adalah salah satu penyakit yang dapat memicu penyakit lainnya seperti penyakit jantung dan stroke. Penyakit hipertensi adalah salah satu penyakit degeneratif yang banyak ditemukan pada usia lanjut. Penyakit ini juga dapat menyebabkan komplikasi seperti gangguan kardiovaskular. Beberapa faktor resiko yang dapat memperberat kondisi hipertensi diantaranya adalah obesitas. Kegiatan Pengabdian Masyarakat telah dilakukan pada hari Selasa tanggal 20 Juni 2023. Pengabdian dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui kadar penyakit tidak menular seperti penyakit hipertensi yang ada di desa Tumbo Baro Alat yang digunakan untuk pemeriksaan tekanan darah systole dan diastole dilakukan dengan alat tensi meter. Hampir rata-rata masyarakat yang datang ke posyandu mengalami penyakit hipertensi. Sehingga peran kader posbindu sangat penting guna bisa memberikan masukan kepada masyarakat yang menderita penyakit hipertensi agar bisa menjaga pola hidup yang sehat dan mengkonsumsi makanan yang bergizi.

Kata kunci: Kader Posbindu, Hipertensi

Abstract

Lifestyle patterns are one of the factors that can influence healthy living behavior. Hypertension is a non-communicable disease caused by lifestyle patterns, where hypertension is a disease that can trigger other diseases such as heart disease and stroke. Hypertension is a degenerative disease that is often found in old age. This disease can also cause complications such as cardiovascular disorders. Several risk factors that can aggravate the condition of hypertension include obesity. Community Service Activities were carried out on Tuesday 20 June 2023. The service was carried out with the aim of determining the level of non-communicable diseases such as hypertension in Tumbo Baro village. Tools used for blood pressure checks Systolic and diastolic blood is done using a blood pressure meter. Nearly all people who come to posyandu suffer from hypertension. So the role of Posbindu cadres is very important in order to be able to provide input to people who suffer from hypertension so that they can maintain a healthy lifestyle and consume nutritious food.

Keywords: Posbindu Cadres, Hypertension

PENDAHULUAN

Penyakit hipertensi adalah salah satu penyakit degeneratif yang banyak ditemukan pada usia lanjut. Penyakit ini juga dapat menyebabkan komplikasi seperti gangguan kardiovaskular. Beberapa faktor resiko yang dapat memperberat kondisi hipertensi diantaranya adalah obesitas (Seravalle & Grassi, 2017).

Pola gaya hidup adalah salah satu faktor yang dapat memengaruhi perilaku hidup sehat. Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang disebabkan oleh pola gaya hidup, dimana hipertensi adalah salah satu penyakit yang dapat memicu penyakit lainnya seperti penyakit jantung dan stroke (Nuraini, 2021).

Diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, sebagian besar (dua pertiga) tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Diperkirakan 46% orang dewasa dengan hipertensi tidak menyadari bahwa mereka memiliki kondisi tersebut. Kurang dari separuh orang dewasa (42%) dengan hipertensi didiagnosis dan diobati. Sekitar 1 dari 5 orang dewasa (21%) dengan hipertensi dapat mengendalikannya. Hipertensi merupakan penyebab utama kematian dini di seluruh dunia. Salah satu target global penyakit tidak menular adalah menurunkan prevalensi hipertensi sebesar 33% antara tahun 2010 dan 2030 (WHO, 2020).

Hipertensi terjadi disebabkan oleh berbagai faktor yang saling berpengaruh, secara patofisiologi faktor utama dari penyebab hipertensi antara lain adalah merokok. Banyaknya warung kopi di Aceh yang menyediakan kopi dengan berbagai cita rasa tidak terlepas dari kebiasaan merokok bagi para penikmat kopi. Penelitian terkait merokok yang mengakibatkan meningkatkan tekanan darah telah dilakukan diantaranya ditemukan adanya hubungan antara kebiasaan merokok dengan meningkatnya tekanan darah ($P < 0,000$) dengan resiko (OR 6,75) (Elvvin et al., 2016). Penelitian yang dilakukan oleh (Firmansyah et al., 2019) di Palembang diperoleh bahwa kebiasaan merokok ($P < 0,014$) memiliki hubungan signifikan terhadap terjadinya hipertensi (Nuriani, 2021).

Salah satu penyebab kejadian hipertensi adalah gaya hidup yang kurang sehat. Gaya hidup dapat diklasifikasikan menjadi beberapa komponen yang berkaitan dengan kejadian hipertensi yaitu terdiri dari minum kopi, merokok, merawat berat badan tetap ideal, aktif beraktivitas dan minum alkohol. Hal-hal tersebut dapat menyebabkan terjadinya hipertensi dimana merokok dapat merusak jantung dan sirkulasi darah dan meningkatkan resiko penyakit jantung dan stroke, merawat badan tetap ideal yaitu aktif beraktivitas dapat melindungi dari penyakit hipertensi, selain itu aktif beraktivitas secara teratur dapat membantu menurunkan tekanan darah dan memperbesar penurunan berat badan dan batasi minum alkohol karena apabila seseorang minum alkohol berlebihan tidak hanya meningkatkan tekanan darah tetapi juga menaikkan berat badan. Selain itu, mengonsumsi alkohol berlebih dapat menyebabkan resistensi pada terapi antihipertensi dan berisiko terjadinya beberapa penyakit lain seperti stroke dan jantung (Yusuf, 2018). Gaya hidup merupakan faktor terpenting yang sangat mempengaruhi kehidupan masyarakat. Gaya hidup yang tidak sehat, dapat menyebabkan terjadinya penyakit hipertensi, misalnya; Makanan, aktifitas fisik, stres, dan merokok (Puspitorini, 2019).

Usaha pencegahan juga bermanfaat bagi penderita hipertensi agar penyakit tidak menjadi lebih parah, tentunya harus disertai pemakaian obat – obatan yang ditentukan oleh dokter. Agar terhindar dari komplikasi fatal hipertensi, Harus diambil pencegahan tindakan yang baik, antara lain dengan cara pembatasan konsumsi, maksimal 2 gram garam dapur untuk diet setiap hari. Menghindari kegemukan (obesitas) dengan menjaga berat badan normal atau tidak berlebihan. Membatasi konsumsi lemak dilakukan agar kadar kolesterol darah tidak terlalu tinggi, kadar kolesterol darah yang tinggi dapat mengakibatkan terjadinya endapan kolesterol dalam dinding pembuluh darah, lama kelamaan jika endapan kolesterol bertambah akan menyumbat pembuluh nadi dan mengganggu peredaran darah. Olahraga secara teratur dapat menyerap atau menghilangkan endapan kolesterol pada pembuluh nadi. Olah raga yang dimaksud adalah latihan menggerakkan semua sendi dan otot tubuh (latihan isotonik atau dinamik), seperti gerak jalan, berenang, naik sepeda. Tidak dianjurkan melakukan olahraga yang menegangkan seperti tinju, gulat atau angkat besi, karena latihan yang berat bahkan dapat menimbulkan hipertensi, makan buah dan sayuran segar karena mengandung banyak vitamin dan mineral, buah yang banyak mengandung mineral kalium dapat membantu menurunkan tekanan darah, tidak merokok dan tidak minum alkohol (Gunawan, 2020).

Data dari Dinas Kesehatan Aceh Penyakit hipertensi mencapai 464.839 kasus penderita hipertensi tertinggi di Aceh yakni di Kabupaten Aceh Tamiang dengan jumlah kasus mencapai 110.19, kedua tertinggi yakni di Kabupaten Aceh Timur dengan jumlah kasus yaitu 73.318 kasus dan kemudian Kabupaten Simeulue 33.161 kasus, untuk kasus hipertensi terendah di Aceh yaitu di Kota Sabang dengan jumlah kasus mencapai 1.441 kasus, Kabupaten Gayo lues dengan 3.418 kasus dan Kabupaten Nagan Raya dengan jumlah kasus sebanyak 3.423.

Menurut data kader posbindu Kasih Ibu diketahui bahwa sebagian besar lansia menderita hipertensi. Hal ini diketahui dari pemeriksaan tekanan darah yang dilakukan oleh kader setiap 1 bulan sekali. Jumlah kader posbindu juga sangat terbatas, tidak sebanding dengan jumlah lansia yang banyak. Peranan kader posyandu di tengah masyarakat. Pembentukan kader merupakan salah satu bentuk pemberdayaan masyarakat di bidang kesehatan (Kementerian Kesehatan RI, 2012).

Kader dibentuk untuk meningkatkan pembangunan masyarakat utamanya dalam bidang kesehatan, walaupun kader posyandu banyak yang tidak memiliki latar belakang kesehatan. Latar belakang non medis ini dapat menyebabkan kurang akuratnya pemeriksaan yang dilakukan yang akan berdampak pada interpretasi hasil pemeriksaan (Sebo, Herrmann, & Haller, 2017), sehingga perlu dilakukan intervensi berdasarkan pendekatan masalah dan juga kompetensi (Kemenkes, 2020).

Berdasarkan uraian diatas persoalan utama di posbindu Kasih ibu bahwa lansia adalah penyakit hipertensi, sehingga perlu dilakukan sebuah tindakan untuk skrining tekanan darah dan identifikasi faktor resiko obesitas pada lansia melalui program pelatihan pemeriksaan kesehatan seperti pemeriksaan antropometri, pemeriksaan tekanan darah. Program ini diharapkan akan membentuk

kader yang handal, terlatih dari segi pengetahuan dan keterampilan terkait penyakit hipertensi dan faktor resikonya, kualitas kesehatan lansia semakin meningkat.

METODE

Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini diikuti oleh masyarakat Kota Banda Aceh yang berusia 36-70 tahun yang datang untuk melakukan pemeriksaan Kesehatan penyakit tidak menular seperti tekanan darah. Tim pengabdian menyediakan alat pemeriksaan kesehatan dan melakukan pemeriksaan kesehatan secara langsung kepada masyarakat yang hadir.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pemeriksaan kesehatan lansia di posyandu Kasih ibu telah rutin dilaksanakan setiap bulannya. Program ini dilaksanakan dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas kesehatan lansia melalui peningkatan keterampilan pemeriksaan kesehatan oleh kader. Luaran program ini adalah tercetaknya kader terlatih untuk pemeriksaan antropometri dan pemeriksaan tekanan darah. Dengan adanya kader yang terlatih diharapkan dapat meningkatkan kualitas kesehatan lansia di Posyandu Kasih Ibu khususnya dalam hal deteksi atau skrining penyakit hipertensi beserta faktor resiko obesitas.

Pemeriksaan tekanan darah pada kegiatan Posbindu dilakukan pada tahap keempat. Kader yang mengikuti penelitian ini masih belum faham terkait kapan pelaksanaan pemeriksaan tekanan darah dilakukan. Pengukuran tekanan darah difahami kader setelah dilakukan pendataan peserta Posbindu. Tahap sesudah pengisian data peserta adalah wawancara faktor risiko dan tahap ketiga adalah pengukuran tinggi badan, berat badan dan lingkar perut. Tahap keempat baru dilakukan pengukuran tekanan darah. Pemahaman kader tentang tahapan ini masih belum baik dikarenakan pada pelatihan ini tidak melakukan simulasi pelaksanaan Posbindu dengan 5 Tahap. Pelatihan pada penelitian ini melatih kader dalam melakukan pemeriksaan yang dilakukan di Posbindu dan penilaiannya. Berdasarkan hasil observasi para kader yang dilatih dapat melakukan pemeriksaan dengan benar, baik dari pemasangan pengukur tinggi badan, penimbangan berat badan, pengukuran lingkar perut sampai melakukan pemeriksaan kadar gula darah. Pemberian contoh dan praktik secara langsung dapat meningkatkan keterampilan kader. Hasil ini sama dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan adanya peningkatan ketrampilan setelah dilakukannya penyuluhan dan pelatihan (Lismayanti, 2018).

Pendampingan kader oleh tenaga kesehatan baik dari Puskesmas setempat maupun dari akademisi perlu ditingkatkan untuk peningkatan kemampuan para kader. Hipertensi yang diderita seseorang erat kaitannya dengan tekanan sistolik dan diastolik atau keduanya secara terus menerus. Tekanan sistolik berkaitan dengan tingginya tekanan pada arteri bila jantung berkontraksi, sedangkan tekanan darah diastolik berkaitan dengan tekanan arteri pada saat jantung relaksasi diantara dua denyut jantung. Diperkirakan 23% wanita dan 14% pria berusia lebih dari 65 tahun menderita hipertensi. Prevalensi hipertensi di dunia diperkirakan sekitar 15- 20%. Hipertensi lebih banyak menyerang pada golongan usia 55-64 tahun. (Hanum and Lubis 2017)

Kurangnya pengetahuan akan mempengaruhi pasien hipertensi untuk dapat mengatasi kekambuhan atau melakukan pencegahan agar tidak terjadi komplikasi. Hal ini disebabkan sebagian besar penderita hipertensi lansia bertempat tinggal di pedesaan dan pendidikannya sangat rendah. Pendidikan yang rendah pada pasien hipertensi lansia ini mempengaruhi tingkat pengalaman mengenai informasi tentang penyakit hipertensi (sigit, 2018)

Hipertensi sering kali disebut sebagai pembunuh gelap karena termasuk penyakit yang mematikan tanpa disertai dengan gejala-gejalanya lebih dahulu sebagai peringatan bagi korbannya. (Atmaza 2019)

Penyebab hipertensi pada lanjut usia dikarenakan terjadinya perubahan perubahan pada elastisitas dinding aorta menurun, katup jantung menebal dan menjadi kaku, kemampuan jantung memompa darah menurun, sehingga kontraksi dan volumenya pun ikut menurun, kehilangan elastisitas pembuluh darah karena kurang efektifitas pembuluh darah perifer untuk oksigen resistensi pembuluh darah perifer. (Mulyadi,dkk.2019)

Adapun penyebab yang mempengaruhi tekanan darah pada lanjut usia adalah usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, aktivitas fisik, faktor genetik (keturunan), asupan makan, kebiasaan merokok, dan stres. (Sumarni,dkk.2016).

Beberapa faktor resiko yang dapat menyebabkan terjadinya tekanan darah tinggi yaitu usia lanjut dan adanya riwayat tekanan darah tinggi dalam keluarga, obesitas, kadar garam tinggi, dan kebiasaan hidup seperti merokok dan minuman beralkohol. Selain itu juga terdapat faktor-faktor yang dapat menyebabkan terjadinya tekanan darah tinggi yaitu kelebihan berat badan yang diikuti dengan kurangnya berolahraga, serta mengonsumsi makanan yang berlemak dan berkadar garam tinggi.

Penanganan Hipertensi dapat dilakukan secara farmakologis dan nonfarmakologis. Pengobatan farmakologis adalah pengobatan hipertensi dengan menggunakan obat-obatan kimiawi, seperti Diuretik, Antagonis kalsium, penghambat Enzim konversi angiotensin (penghambat ACE), dan lain-lain. Pengobatan nonfarmakologis dapat dilakukan dengan cara mengontrol hipertensi seperti pengaturan pola makan, penggunaan berbagai macam terapi seperti yoga, terapi akupresur, olahraga, meditasi dan termasuk terapi herbal. Terapi herbal merupakan terapi dengan menggunakan obat bahan alam, baik berupa herbal terstandar dalam kegiatan pelayanan penelitian maupun berupa fitofarmaka

Pola hidup yang sedang dianjurkan saat ini, termasuk menggunakan sumber daya yang telah tersedia di alam sebagai obat tradisional. Pengobatan tradisional dan obat tradisional telah menyatu dengan masyarakat, digunakan dalam mengatasi berbagai masalah kesehatan baik di desa maupun di kota-kota besar. Pengetahuan tentang obat tradisional dan pemanfaatan tanaman obat merupakan unsur memperoleh hidup sehat. Penggunaan obat tradisional untuk pengobatan penyakit harus mempunyai dasar-dasar yang kuat, sehingga penggunaan dan anjuran untuk menggunakannya benar-benar dapat dipertanggungjawabkan. Daun Sirih (*Piper crocatum*) merupakan salah satu tanaman obat potensial yang diketahui secara empiris memiliki khasiat untuk menyembuhkan berbagai jenis penyakit, di samping juga memiliki nilai spritual yang tinggi. Daun Sirih termasuk dalam satu elemen penting yang harus disediakan dalam setiap upacara adat.

Pada tahun-tahun terakhir ini ramai dibicarakan dan dimanfaatkan sebagai tanaman obat. Dari beberapa pengalaman, diketahui daun sirih memiliki khasiat obat untuk beberapa penyakit. Kandungan senyawa yang terdapat pada daun sirih yaitu flavonoid, polifenolat, tanin, alkaloid, saponin dan minyak atsiri. Senyawa fitokimia lain yang terkandung dalam tanaman ini meliputi hidroksikavicol, kavicol, kebibetol, allylprokatekol, karvakrol, eugenol, p-cymene, cineole, caryofelen, kadimen estragol, terpenena, dan fenilpropada. Oleh karena kandungan senyawa kimia yang dimiliki tanaman ini sangat banyak, maka daun sirih juga mempunyai manfaat yang luas sebagai bahan obat (Manoi, 20018).

Peningkatan pengetahuan dan keterampilan kader dalam melaksanakan Posbindu perlu terus ditingkatkan agar masyarakat sekitar dapat terpantau kondisi kesehatannya melalui kegiatan Posbindu. Pelatihan pada kader yang berulang ulang dapat meningkatkan pemahaman kader terkait materi yang diberikan dan masyarakat rutin melakukan pemeriksaan setiap bulannya penyakit Tidak menular dapat bisa teratasi (Lusiyana, 2020).

Dalam menyelenggarakan Posbindu PTM diperlukan suatu pedoman yang dapat menjadi panduan bagi penyelenggaraan kegiatan bagi para pemangku kepentingan serta pelaksana di lapangan. Peran kader sangat penting dalam memberikan motivasi kepada masyarakat untuk memanfaatkan Posbindu PTM.

Kader harus mampu meyakinkan masyarakat bahwa dengan hadir di kegiatan Posbindu PTM maka penyakit tidak menular akan dapat dicegah dan ditanggulangi. Kader yang mampu memberikan motivasi kepada masyarakat untuk berpartisipasi dalam kegiatan Posbindu maka semakin banyak masyarakat yang berkunjung ke Posbindu. Oleh sebab itu, Kader diharuskan mempunyai kemampuan promosi dan keterampilan dalam pelaksanaan posbindu PTM

SIMPULAN

Telah dilakukan kegiatan pemeriksaan kesehatan gratis meliputi pemeriksaan tekanan darah, gula darah, asam urat dan kolesterol secara gratis di Kota Banda Aceh. Dengan adanya kegiatan ini, kesadaran masyarakat untuk melakukan pemeriksaan Kesehatan rutin guna deteksi dini penyakit tidak menular mulai tumbuh. Dari kegiatan pemeriksaan Kesehatan yang dilakukan, dapat dilihat bahwa masyarakat memiliki antusiasme tinggi terhadap kegiatan ini. Melalui kegiatan ini dapat menambahkan pengetahuan dan persepsi masyarakat akan pentingnya melakukan pemeriksaan kesehatan.

SARAN

Untuk masyarakat yang menderita penyakit tidak menular yang tekanan darah terlalu tinggi kader langsung menyarankan kepada masyarakat untuk langsung ke puskesmas terdekat atau tenaga kesehatan lainnya. Sehingga dapat dilakukan tindakan lebih lanjut.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada LP2MP, dosen dan mahasiswa STIKes Muhammadiyah Aceh yang telah memfasilitasi kegiatan pengabdian masyarakat ini, juga kepada ketua STIKes yang telah memberi dukungan finansial terhadap pengabdian ini, sehingga kegiatan pelaksanaan pengabdian ini dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Atmaza, Angga. 2019. "Analisis Praktik Klinik Keperawatan Pada Pasien Hipertensi Dengan Intervensi Inovasi Murottal Al-Qur'an Dan Aroma Terapi Mawar Pada Pasien Hipertensi Untuk Penurunan Tekanan Darah Di Ruan Igd Rsud Abdul Wahab Sjhranie Samarindaifadah E & Marliana T.
- Gunawan. 2020. Hipertensi Tekanan Darah Tinggi. Ygyakarta. Kanisius.
- Hanum, Parida, And Rahayu Lubis. 2017. "Hubungan Karakteristik Dan Dukungan Keluarga Kementerian Ri, 2020. Petunjuk Pelaksanaanpos Pembinaan Terpadu (Posbindu).
- Lismayanti, L. And Rosidawati, I. (2018) 'Pelatihan Bagi Kader Posyandu Penyakit Tidak Menular (Ptm)', Abdimas: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 1(2), Pp. 63–71. Doi: 10.35568/Abdimas.V1i2.323.
- Lusiyana, N. (2020) 'Optimalisasi Peran Kader Posbindu Dalam Deteksi Hipertensi Di Posbindu Kedungpoh Tengah Wonosri Yogyakarta', Jurnal Education And Development, 8(2), Pp. 167–170
- Jumantik,Lansia Dengan Kejadian Stroke Pada Lansia Hipertensi Dirumah Sakit Umum Pusat Haji Adam Malik Medan Support Fro." Jumantik 3 (1): 72–88
- Kementerian Ri,2019 . Petunjuk-Pelaksanaan-Pos-Pembinaan-Terpadu-Posbindu.
- Khodijah.Dkk. 2023. Pemeriksaan Kesehatan (Hipertensi, Kolesterol Tinggi,
- Manoi, Feri. 2018. "Sirih Merah Sebagai Tanaman Multi Fungsi".Wartapenelitiandanpengembangantanamanindustri.Volume 13 Nomor 2. Agustus 2018
- Muhammadun. 2020. Hidup Bersama Hipertensi. Yogyakarta. In Books.
- Mulyadi, Arif, Tri Cahyo Sepdianto, And Dwi Hernanto. 2019. "Gambaran Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Yang Melakukan Senam Lansia." Journal Of Borneo Holistic Health, 2 (2): 148–57
- Nuraini,Dkk.2021.Hubungan Merokok Terhadap Kejadian Hipertensi Di Kabupaten Pidie Jaya.
- Pudiastuti. 2019. Penyakit-Penyakit Mematikan. Yogyakarta. Nuha Medika.
- Puspitorini, 2019. Gaya Hidup Tidak Sehat Menyebabkan Hipertensi. [Http://Ejournal.Unsrat.Ac.Id/article](http://Ejournal.Unsrat.Ac.Id/article).
- Sigit,2018.Pengaruh Rebusan Daun Sirih Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Desa Pasuruhan Kecamatan Mertoyudan Kabupaten Magelang. Jurnal Ilmu Keperawatankomunitas Volume 1 No 1, Hal 34-42, Mei.Perawat Nasional Indonesia Jawa Tengah
- Tika Dwi Tama,Dkk, 2023.Pedoman Pos Pembinaan Terpadu (Posbindu) Di Perguruan Tinggi.Rena Cipta Mandiri,
- Yusuf. 20018. Penyebab Kejadian Hipertensi Adalah Gaya Hidup Yang Kurang Sehat [Http://Library.Stikesnh.Ac.Id/Files/Disk1/3/.Pdf](http://Library.Stikesnh.Ac.Id/Files/Disk1/3/.Pdf) .