

Pemberdayaan Kader Pengendalian Hipertensi

Ikit Netra Wirakhmi*¹, Dwi Novitasari²

^{1,2}Universitas Harapan Bangsa

^{1,2}Program Sarjana Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Harapan Bangsa

*e-mail: ikitwirakhmi@gmail.com¹, dwinovitasari1110@gmail.com²

| Received: | Revised: | Accepted: | Available online: |
|------------|------------|------------|-------------------|
| 07.05.2021 | 20.05.2021 | 12.06.2021 | 27.07.2021 |

Abstract: Hypertension is one of the most common diseases found in primary medical practice. According to the NHLBI (National Heart, Lung, and Blood Institute), one in three patients suffer from hypertension. Hypertension or high blood pressure is an increase in systolic blood pressure of more than 140 mmHg and diastolic blood pressure of more than 90 mmHg at two measurements with an interval of five minutes in a state of rest / calm. This community service aims to make height gauges available and can operate properly, the level of knowledge of cadres about hypertension can increase, the level of knowledge of cadres on the importance of a healthy lifestyle for people with hypertension can increase. Service methods are carried out through health education (lectures and discussions) and training. Based on the results of community service in RW 3, Sumampir Village, it can be concluded that this community service activity can increase cadres' knowledge of the operation of height measuring instruments, increase cadres' knowledge level about hypertension and increase cadres' knowledge level about the importance of a healthy lifestyle for hypertension sufferers.

Keywords: Hypertension, Healthy lifestyles

Abstrak: Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang paling umum ditemukan dalam praktik kedokteran primer. Menurut NHLBI (National Heart, Lung, and Blood Institute), satu dari tiga pasien menderita hipertensi. Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat/tenang. Pengabdian masyarakat ini bertujuan agar tersedianya pengukur tinggi badan dan dapat mengoperasikan dengan baik, tingkat pengetahuan kader tentang hipertensi dapat meningkat, tingkat pengetahuan kader terhadap pentingnya pola hidup sehat bagi penderita hipertensi dapat meningkat. Metode pengabdian dilakukan melalui pendidikan kesehatan (ceramah dan diskusi) dan pelatihan. Berdasarkan hasil pengabdian kepada masyarakat di RW 3 Kelurahan Sumampir dapat disimpulkan bahwa kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat meningkatkan pengetahuan kader terhadap pengoperasian alat ukur tinggi badan, meningkatkan tingkat pengetahuan kader tentang hipertensi dan meningkatkan tingkat pengetahuan kader tentang pentingnya pola hidup sehat bagi penderita hipertensi

Kata kunci: Hipertensi, Pola hidup sehat

1. PENDAHULUAN

Hipertensi adalah suatu keadaan ketika tekanan darah di pembuluh darah meningkat secara kronis. Jika dibiarkan, penyakit ini dapat mengganggu fungsi organ-organ lain, terutama organ-organ vital seperti jantung dan ginjal. Kriteria hipertensi yang digunakan pada penetapan kasus merujuk pada kriteria diagnosis JNC VII 2003, yaitu hasil pengukuran tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2013). Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang paling umum ditemukan dalam praktik kedokteran primer. *National Heart, Lung, and Blood Institute* menyatakan bahwa satu dari tiga pasien menderita hipertensi (Muhadi, 2016).

Data dari World Health Organization (WHO) pada tahun 2013 menunjukkan bahwa terdapat 9,4 juta orang dari 1 milyar penduduk di dunia yang meninggal akibat gangguan sistem kardiovaskular. Prevalensi di negara maju sebesar 35% dan di negara berkembang sebesar 40% dari populasi dewasa. Pada tahun 2025 diperkirakan kasus hipertensi terutama di negara berkembang akan mengalami peningkatan 80% dari 639 juta kasus di tahun 2000, yaitu menjadi 1,15 milyar kasus. Sukarmin (2013) menyatakan bahwa prediksi ini didasarkan pada angka penderita hipertensi dan bertambahnya penduduk saat ini (Linda, 2017). Sampai saat ini, hipertensi masih merupakan tantangan besar di Indonesia (Morika and Yurnike, 2016).

Karakteristik penderita hipertensi beraneka ragam. Semakin tua usia, kejadian tekanan darah tinggi (hipertensi) semakin tinggi. Hal ini dikarenakan pada usia tua terjadi perubahan struktural dan

fungsional pada sistem pembuluh darah perifer yang bertanggung jawab pada perubahan tekanan darah yang terjadi pada usia lanjut (Novian, 2014). Hal ini sesuai dengan hasil penelitian (Wirakhmi, Utami and Purnawan, 2018) yaitu untuk rerata usia responden berada pada rentang usia lanjut yaitu 73 tahun untuk kelompok murtal dan 64,6 tahun pada kelompok mozart.

Hipertensi merupakan salah satu penyakit degeneratif. Risiko hipertensi meningkat seiring dengan pertambahan usia. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2013 mengungkapkan bahwa hipertensi merupakan penyakit yang paling banyak diderita oleh lansia. Prevalensi hipertensi pada lansia meningkat seiring dengan peningkatan kelompok umur. Pada usia 55-64 tahun didapatkan prevalensi hipertensi sebesar 45,9%, sedangkan pada kelompok usia 65-74 tahun dan diatas 74 tahun didapatkan prevalensi berturut-turut sebesar 57,6% dan 63,8% (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2013). Peningkatan tekanan darah juga dipengaruhi oleh beberapa faktor risiko antara lain meliputi umur, jenis kelamin, riwayat keluarga, obesitas, kadar garam tinggi, dan kebiasaan hidup seperti merokok dan minuman beralkohol. Bagi yang memiliki faktor resiko ini seharusnya lebih waspada dan lebih dini dalam melakukan upaya-upaya preventif, contohnya adalah rutin kontrol tekanan darah lebih dari satu kali, serta berusaha menghindari faktor-faktor pencetus hipertensi (Novian, 2014). Selain perubahan fisik, alasan umum berkembangnya penyakit hipertensi berhubungan dengan perilaku promosi kesehatan, seperti perilaku mengkonsumsi tinggi lemak, garam atau konsumsi alkohol. Oleh karena itu, untuk menghindari hipertensi, ada beberapa hal yang bisa dilakukan untuk memotivasi individu sehingga dapat memelihara dan meningkatkan perilaku promosi Kesehatan. Dukungan dan motivasi kepada lansia penting dilakukan oleh berbagai pihak mulai dari keluarga, petugas kesehatan hingga masyarakat (kader posyandu lansia) dalam melaksanakan manajemen hipertensi (Nuryanto and Adiana, 2019).

Pembangunan kesehatan masyarakat merupakan tugas bersama yang tidak dapat dilakukan oleh tenaga medis saja, peran serta masyarakat juga turut diperlukan mengingat wilayah Indonesia yang sangat luas. Keberadaan kader posyandu dapat menjadi kepanjangan tangan dari puskesmas untuk membantu dalam usaha pembangunan kesehatan masyarakat (Hidayat, Nura'eny and Wahyuni, 2019). Posyandu lansia merupakan kepanjangan dari Pos Pelayanan terpadu merupakan pusat kegiatan masyarakat dalam upaya pelayanan kesehatan pada lanjut usia. Posyandu memberikan pelayanan kepada masyarakat meliputi 5 meja pelayanan yaitu meja 1 adalah pendafaran lansia, meja 2 adalah penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan lansia yang dicatat pada Kartu Menuju Sehat (KMS) Lansia, meja 3 adalah pengukuran tekanan darah dan pemeriksaan Kesehatan, meja 4 adalah pengobatan dan meja 5 adalah edukasi dan konseling (R, Nurdin and Saleh, 2019). Meja 5 disebut juga pelayanan medis yaitu pelayanan oleh tenaga profesional yaitu petugas dari Puskesmas/kesehatan meliputi kegiatan: pemeriksaan dan pengobatan ringan untuk preventif, rehabilitative dan kuratif. Pelaksanaan Posyandu Lansia dibantu oleh kader kesehatan. Kader lansia adalah seorang tenaga sukarela dari, oleh dan untuk masyarakat, yang bertugas membantu kelancaran pelayanan kesehatan. Keberadaan kader sering dikaitkan dengan pelayanan rutin di posyandu. Kader kesehatan dapat dibentuk sesuai dengan keperluan untuk menggerakkan partisipasi masyarakat atau sasarannya dalam program pelayanan kesehatan (Kholifah, 2016).

Hasil wawancara dengan ketua kader posyandu didapatkan informasi bahwa di wilayah RW 3 kelurahan Sumampir, belum memiliki posyandu lansia, kader yang dimiliki hanya tiga orang tetapi aktif pada posyandu balita. Saat pelayanan posyandu balita, lansia ikut hadir untuk memeriksakan tekanan darah. Pada pengabdian masyarakat tahun lalu, sebanyak 26 penderita hipertensi sudah diberikan penyuluhan tentang hipertensi, namun, berdasarkan evaluasi yang hadir di posyandu hanya beberapa orang saja padahal sudah disediakan alat pengukuran tekanan darah dan timbangan. Hasil kuesioner pada pengabdian masyarakat yang dilakukan pada tahun 2019 dapat disimpulkan bahwa gambaran gaya hidup yang meliputi aktivitas fisik, pola makan, kebiasaan istirahat dan kebiasaan merokok penderita hipertensi di wilayah tersebut masih belum sesuai dengan modifikasi gaya hidup sebagai bentuk penatalaksanaan hipertensi (Wirakhmi and Novitasari, 2019). Berdasarkan latar belakang di atas, diperlukan pemberdayaan kader lebih lanjut agar bisa memaksimalkan kesadaran penderita hipertensi untuk melaksanakan pola hidup sehat.

Tujuan umum dari penyuluhan ini adalah untuk meningkatkan pemahaman bagi kader mengenai pengertian hipertensi, klasifikasi, tanda gejala hipertensi, faktor resiko dan pola hidup sehat pada penderita hipertensi sehingga terwujud kualitas hidup lansia penderita hipertensi yang lebih baik. Adapun tujuan khusus pelaksanaan kegiatan adalah sebagai berikut : 1) Meningkatkan ketrampilan kader tentang cara melakukan pengukuran tekanan darah menggunakan tensimeter digital; 2) Meningkatkan ketrampilan kader tentang cara melakukan pengukuran berat badan menggunakan timbangan jarum; 3) Meningkatkan pemahaman kader tentang pengertian hipertensi; 4) Meningkatkan pemahaman kader tentang tanda gejala hipertensi; 5) Meningkatkan pemahaman kader tentang faktor resiko hipertensi dan 6) Meningkatkan pemahaman kader tentang pola hidup sehat pada penderita hipertensi.

2. METODE

Berdasarkan analisis masalah di atas, maka metode pelaksanaan kegiatan pengabdian dirinci sebagai berikut :

1. Persiapan dan Koordinasi

Tahap persiapan dan koordinasi dilakukan pada bulan Mei 2020. Tahap ini dilakukan dengan metode survey lapangan, pengurusan perizinan dan membagikan undangan ke pasien hipertensi. Pengurusan perijinan dilakukan melalui beberapa instansi terkait sesuai dengan peraturan yang ada di wilayah Kabupaten Banyumas. Koordinasi pelaksanaan pengabdian masyarakat dilakukan pada minggu ke 2 di bulan Mei 2020. Koordinasi ini dilakukan untuk memberikan gambaran pelaksanaan pengabdian masyarakat, mendapatkan dukungan dan support serta membantu mengatasi kemungkinan faktor kendala yang mungkin muncul.

2. Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan dilaksanakan dalam masa pandemi COVID 19, sehingga sesuai dengan protocol kesehatan, tim pengabdian menggunakan masker dan menjaga jarak. Rincian kegiatan yang dilaksanakan adalah sebagai berikut :

a. Pre test dengan menggunakan kuesioner

Pre test dilakukan dengan memberikan kuesioner tertutup mengenai materi hipertensi. Tahap ini dilakukan dengan membagikan pre test melalui kuesioner tentang pengetahuan mengenai pengertian hipertensi, klasifikasi, tanda gejala hipertensi, faktor resiko dan pola hidup sehat pada penderita hipertensi.

b. Pemberian materi (ceramah) tentang hipertensi dan pola hidup sehat penderita hipertensi

Pemberian materi (ceramah) tentang hipertensi dan pola hidup sehat penderita hipertensi dilakukan oleh tim pengabdian melalui media leaflet dan poster publik.

c. Praktik pengukuran tekanan darah menggunakan tensimeter digital sesuai Standar Operasional Prosedur (SOP)

Praktik pengukuran tekanan darah menggunakan tensimeter digital sesuai Standar Operasional Prosedur (SOP) dilakukan oleh tim pengabdian menggunakan checklist yang sudah disusun sebelumnya.

d. Praktik pengukuran berat badan menggunakan timbangan jarum sesuai Standar Operasional Prosedur (SOP)

Praktik pengukuran berat badan menggunakan timbangan jarum sesuai Standar Operasional Prosedur (SOP) dilakukan oleh tim pengabdian menggunakan checklist yang sudah disusun sebelumnya.

e. Pemberian hibah alat pengukur tinggi badan dan buku aktivitas harian pola hidup sehat penderita hipertensi

Pemberian hibah alat pengukur tinggi badan dan buku aktivitas harian pola hidup sehat penderita hipertensi melengkapi peralatan yang sudah diberikan pada kegiatan pengabdian masyarakat sebelumnya.

f. Diskusi tentang hipertensi dan pola hidup sehat penderita hipertensi

Diskusi tentang hipertensi dan pola hidup sehat penderita hipertensi dilakukan setelah semua kegiatan penyuluhan dan praktik selesai dilaksanakan.

- g. Post test dengan menggunakan kuesioner
Post test dilakukan dengan memberikan kuesioner tertutup mengenai materi hipertensi. Tahap ini dilakukan dengan membagikan pot test melalui kuesioner tentang pengetahuan mengenai pengertian hipertensi, klasifikasi, tanda gejala hipertensi, faktor resiko dan pola hidup sehat pada penderita hipertensi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini meliputi beberapa langkah yaitu :

1. Tahap Pra Kegiatan

Tahap ini dilakukan dengan melakukan pendekatan kepada kader posyandu dengan menjelaskan tujuan kegiatan dan menjelaskan latar belakang masalah. Setelah itu, tim pengabdian melakukan penyusunan materi penyuluhan dalam bentuk poster publik yang menarik dan informatif serta pembagian leaflet untuk dibawa pulang. Hal ini sesuai dengan tahapan persiapan penyuluhan Edukasi Penyakit Hipertensi dan Komplikasi pada Posyandu Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Mengwi I, Kabupaten Badung (Kusuma1 *et al.*, 2020).

2. Tahap Pre Test

Tahap ini dilakukan dengan membagikan pre test melalui kuesioner tentang pengetahuan mengenai pengertian hipertensi, klasifikasi, tanda gejala hipertensi, faktor resiko dan pola hidup sehat pada penderita hipertensi. Pemberian tes pada setiap kegiatan pembelajaran diharapkan dapat meningkatkan keefektifan belajar. Tes yang diberikan pada setiap awal pembelajaran (*pre test*) dan setelah berlangsungnya proses belajar mengajar (*post test*) mempunyai fungsi masing-masing, yaitu untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan tentang materi yang akan dipelajari dan untuk mengetahui pencapaian tujuan pembelajaran (Donuata, 2019).

3. Tahap Kegiatan

- a. Pemberian materi (ceramah) dan diskusi tentang hipertensi dan pola hidup sehat penderita hipertensi, menjelaskan tentang Standar Operasional Prosedur (SOP) pengukuran tekanan darah menggunakan tensimeter digital dan menjelaskan tentang Standar Operasional Prosedur (SOP) pengukuran berat badan menggunakan timbangan jarum

Pemberian materi dilakukan melalui metode ceramah dan dilanjutkan dengan diskusi kelompok. Kegiatan berjalan dengan baik dan peserta sangat antusias dibuktikan dengan hampir seluruh peserta memberikan pertanyaan saat proses diskusi. Peserta juga diberikan leaflet agar bisa dibawa pulang dan bisa dipelajari kembali.

Salah satu upaya yang dilakukan dalam meningkatkan pengetahuan kesehatan seseorang adalah melalui penyuluhan kesehatan (Eliana and Sumiati, 2016). Hasibuan & Moedjiono (2002) menyatakan bahwa metode ceramah adalah cara penyampaian bahan pelajaran dengan komunikasi lisan, ekonomis dan efektif untuk penyampaian informasi dan pengertian (Aminuddin and Bong, 2018). Diskusi adalah salah satu elemen belajar secara aktif. Hal ini sejalan dengan teori D. Wawan (2010) yaitu pengetahuan terbentuk salah satunya karena adanya rasa ketertarikan terhadap materi atau ilmu yang ada, sehingga seseorang akan mulai menaruh perhatian atau tertarik pada suatu objek. Kelompok diskusi kecil atau Small Group Discussion bersifat menarik karena dalam diskusi kelompok semua kelompok dapat bebas berpartisipasi dan bebas mengemukakan pendapat dalam penyelesaian permasalahan (Suryani, 2020).

Promosi kesehatan merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan kemampuan masyarakat melalui pembelajaran, dengan adanya promosi kesehatan masyarakat akan mendapatkan ilmu yang akan berdampak kepada peningkatan pengetahuannya, dengan pengetahuan yang meningkat akan berdampak kepada peningkatan sikap ke arah yang lebih positif, setelah pengetahuan dan sikap berubah ke arah yang lebih baik akan berdampak

kepada tindakan atau perilaku seseorang untuk menjadi lebih baik atau taat terhadap peraturan (Suryani, 2020).

Tabel 1. Tahap Penyuluhan

| Waktu | Kegiatan | Metode |
|-----------|--|--------------------|
| Pembukaan | a. Menyampaikan salam pembuka b. Membuat kontrak waktu c. Menjelaskan tujuan | Ceramah |
| Inti | a. Menjelaskan tentang hipertensi b. Memberikan waktu kepada peserta yang ingin bertanya. c. Menjawab pertanyaan dari peserta | Ceramah |
| Penutup | a. Menyimpulkan hasil penyuluhan dan tanya jawab b. Mengevaluasi kegiatan yang sudah disampaikan secara verbal c. Menyampaikan salam penutup | Ceramah Diskusi |

- b. Praktik pengukuran tekanan darah menggunakan tensimeter digital sesuai Standar Operasional Prosedur (SOP), praktik pengukuran berat badan menggunakan timbangan jarum sesuai Standar Operasional Prosedur (SOP) dan pemberian hibah alat pengukur tinggi badan dan buku aktivitas harian pola hidup sehat penderita hipertensi.

Tabel 2. Tahap Praktik

| Waktu | Kegiatan | Metode |
|-----------|--|--------------------|
| Pembukaan | a. Menjelaskan tujuan b. Menjelaskan tentang Standar Operasional Prosedur (SOP) pengukuran tekanan darah menggunakan tensimeter digital c. Menjelaskan tentang Standar Operasional Prosedur (SOP) pengukuran berat badan menggunakan timbangan jarum | Ceramah |
| Inti | a. Mempraktikkan tentang Standar Operasional Prosedur (SOP) pengukuran tekanan darah menggunakan tensimeter digital b. Mempraktikkan tentang Standar Operasional Prosedur (SOP) pengukuran berat badan menggunakan timbangan jarum | Praktik |
| Penutup | a. Mengevaluasi kegiatan (kader mempraktekan) b. Melakukan tanya jawab c. Menyampaikan salam penutup | Praktik Diskusi |

Sudjana (2002) menyatakan bahwa metode demonstrasi lebih mudah untuk menunjukkan pengertian, ide, dan prosedur tentang suatu hal yang pernah dipersiapkan dengan teliti untuk memperlihatkan bagaimana cara melaksanakan suatu tindakan adegan dengan menggunakan alat peraga (Hidayati, Salawati and Istiana, 2015). Setelah kegiatan praktik selesai, tim pengabdian memberikan hibah berupa alat pengukur tinggi badan dan buku aktivitas harian pola hidup sehat penderita hipertensi.

Program pengadaan fasilitas penunjang yang telah diimplementasikan ini diharapkan dapat meningkatkan jangkauan pelayanan kesehatan lansia dan terbentuk pelayanan kesehatan yang sesuai dengan kebutuhan lansia sehingga dapat meningkatkan derajat kesehatan lansia. Selain itu diharapkan dapat meningkatkan peran serta kader lansia dalam pelayanan kesehatan serta meningkatkan komunikasi antara lansia (Mulyati Sri Rahayu, Meutia Maulina and Yuziani, 2017). Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang menyimpulkan

bahwa pendidikan kesehatan melalui metode ceramah tentang kanker payudara dan demonstrasi ketrampilan praktik SADARI berpengaruh terhadap pengetahuan siswi tentang kanker payudara dan ketrampilan praktik SADARI di SMA Futuhiyyah Kabupaten Demak (Hidayati, Salawati and Istiana, 2015).

4. Tahap Evaluasi

Tahapan ini adalah untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan dan pemahaman. Responden evaluasi dilakukan dengan cara melakukan *post test* melalui kuesioner mengenai pengertian hipertensi, klasifikasi, tanda gejala hipertensi, faktor resiko dan pola hidup sehat pada penderita hipertensi. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang menyatakan bahwa hasil pre dan post terdapat peningkatan pengetahuan kesehatan pada kader (Hidayat, Nura'eny and Wahyuni, 2019).

Berikut ini merupakan beberapa dokumentasi dari kegiatan PKM yang sudah dilaksanakan.



Gambar 1. Pemberian materi (ceramah) dan diskusi tentang hipertensi dan pola hidup sehat penderita hipertensi



Gambar 2. Pemberian materi dan praktik pengukuran tekanan darah menggunakan tensimeter digital sesuai Standar Operasional Prosedur (SOP) dan praktik pengukuran berat badan menggunakan timbangan jarum sesuai Standar Operasional Prosedur (SOP)



Gambar 3. Pemberian hibah alat pengukur tinggi badan



Gambar 4. Pemberian hibah buku aktivitas harian pola hidup sehat penderita hipertensi

Evaluasi pelaksanaan kegiatan ini dapat dilihat dari beberapa aspek, yaitu dari segi proses berlangsungnya kegiatan dan dari perbandingan antara hasil penilaian pengetahuan peserta sebelum kegiatan dan setelah kegiatan berlangsung. Rata – rata hasil *pre test* dan *post test* menunjukkan peningkatan. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perubahan tingkat pengetahuan kader setelah dilakukan penyuluhan. Proses pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini berjalan dengan sangat baik. Kegiatan penyuluhan berlangsung kurang lebih selama 2 jam sesuai dengan perkiraan waktu yang telah direncanakan sebelumnya. Respon peserta juga terlihat sangat baik, peserta mengatakan bahwa kegiatan yang diberikan sangat bermanfaat dalam merefresh dan menambah ilmu. Pihak kader juga memberikan apresiasi yang baik terhadap kegiatan ini dan berharap di kemudian hari ada kegiatan lain yang diadakan oleh tim Pengabdian Kepada Masyarakat. Saat pelaksanaan kegiatan, hambatan yang dirasakan adalah kader melakukan pengukuran berat badan kurang sesuai dengan prosedur, jadi pasien dibiarkan ikut melihat jarum timbangan, padahal seharusnya pasien menghadap tegak lurus ke depan karena hal ini akan mempengaruhi hasil pemeriksaan. Hambatan ini diatasi dengan cara mengulang kembali langkah – langkah pengukuran berat badan sesuai dengan prosedur dan membagikan checklist langkah – langkah pengukuran berat badan.

4. KESIMPULAN

Kegiatan ini dilaksanakan dengan hasil yang baik dan responsif dari peserta. Proses persiapan hingga pelaksanaan kegiatan penyuluhan berjalan lancar. Selama penyuluhan dan setelah penyuluhan berlangsung, terdapat perubahan pengetahuan dari yang kurang paham menjadi lebih paham mengenai penyakit hipertensi. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat meningkatkan pengetahuan kader terhadap pengoperasian alat ukur tinggi badan, meningkatkan tingkat pengetahuan kader tentang hipertensi dan meningkatkan tingkat pengetahuan kader tentang pentingnya pola hidup sehat bagi penderita hipertensi. Para kader diharapkan lebih meningkatkan promosi kesehatan kepada penderita hipertensi di wilayah tersebut. Penyuluhan dan pelatihan kader posyandu sebaiknya dilakukan secara berkesinambungan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim Pengabdian mengucapkan terima kasih kepada Universitas Harapan Bangsa Purwokerto yang membiayai secara penuh kegiatan ini, kepada para kader dan seluruh pihak yang telah berpartisipasi sehingga kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat dilaksanakan dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Aminuddin, M. and Bong, F. S. (2018) 'Efektivitas Metode Ceramah dan Metode Leaflet/Brosur Terhadap tingkat Pemahaman Ibu-ibu Post Partum Tentang ASI Eksklusif', *Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan*, 1(1), pp. 51–71.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (2013) *Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2013, Laporan Nasional 2013*. doi: 1 Desember 2013.
- Donuata, P. B. (2019) 'Efektivitas Pemberian Pre Test dan Post Test Dalam Meningkatkan Prestasi Belajar Fisika Siswa', *Journal Chemistry Education Muhammadiyah Reaction*, 2(1).
- Eliana and Sumiati, S. (2016) 'Modul Bahan Ajar Cetak Kebidanan Kesehatan Masyarakat', *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*.
- Hidayat, W., Nura'eny, N. and Wahyuni, I. S. (2019) 'Gambaran Pre dan Post Test Kegiatan Penyuluhan Kesehatan Terhadap Kader Posyandu di Puskesmas Babatan Bandung', *Jurnal Aplikasi Ipteks untuk Masyarakat*, 8(4), pp. 225–226. Available at: journal.dharmakarya.com/article/viewFile/11437/5233a1.unpad.ac.id/.
- Hidayati, A., Salawati, T. and Istiana, S. (2015) 'Pengaruh pendidikan kesehatan melalui metode ceramah dan demonstrasi dalam meningkatkan pengetahuan tentang kanker payudara dan keterampilan praktik SADARI (Studi pada siswi SMA Futuhiyyah Mranggen Kabupaten Demak)', *Jurnal Kebidanan*, 1(1), pp. 1–8. Available at: http://jurnal.unimus.ac.id/index.php/jur_bid/article/view/551.
- Kholifah, S. N. (2016) 'Modul Bahan Ajar Cetak Keperawatan Gerontik', *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*.
- Kusuma1, D. R. et al. (2020) 'Edukasi Penyakit Hipertensi dan Komplikasi pada Posyandu Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Mengwi I, Kabupaten Badung', *Buletin Udayana Mengabdi*, 19(22), pp. 178–186.
- Linda (2017) 'Faktor Risiko Terjadinya Penyakit Hipertensi', *Jurnal Kesehatan Prima*, 2(2), pp. 150–157. Available at: https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwjrj6uvnKThAhWJPo8KHd-KAAwQFjAAegQIAxAC&url=http%3A%2F%2Fpoltekkes-mataram.ac.id%2Fwp-content%2Fuploads%2F2018%2F01%2F9.-Linda.pdf&usg=AOvVaw1kQWbkqkHss_v1NNT8WBoB.
- Morika, H. D. and Yurnike, M. W. (2016) 'Hubungan Terapi Farmakologi Dan Konsumsi Garam Dalam Pencapaian Target Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Puskesmas Lubuk Buaya Padang', *Jurnal Kesehatan Medika Saintika*, 7(2), pp. 11–24.

- Muhadi (2016) 'JNC 8 : Evidence-based Guideline Penanganan Pasien Hipertensi Dewasa', *Cermin Dunia Kedokteran*, 43(1), pp. 54–59.
- Mulyati Sri Rahayu, Meutia Maulina and Yuziani (2017) 'Posyandu Lansia Sebagai Alternatif Program Pelayanan Kesehatan di panti Jompo Darussa'adah dan An-Nur di Kota Lhokseumawe', *JPKM*, 23(September), pp. 356–360.
- Novian, A. (2014) 'Faktor Yang Berhubungan Dengan Kepatuhan Diit Pasien Hipertensi (Studi Pada Pasien Rawat Jalan di Rumah Sakit Islam Sultan Agung Semarang Tahun 2013)', *Unnes Journal of Public Health.*, 3(3), pp. 1–9. doi: 10.15294/ujph.v3i3.3536.
- Nuryanto, K. and Adiana, N. (2019) 'Dukungan Sosial Dan Perilaku Promosi Kesehatan Pada Lansia Dengan Hipertensi', *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 1(2), p. 151. doi: 10.37294/jrkn.v1i2.72.
- R, A. P., Nurdin, N. and Saleh, U. (2019) 'Pendampingan Posyandu Lanjut Usia Pendahuluan Pembangunan nasional di berbagai bidang telah memperbaiki kualitas kesehatan dan kondisi sosial ekonomi masyarakat secara umum . Hasil sensus penduduk (2010) menunjukkan bahwa penduduk Indonesia memiliki har', *Media Karya Kesehatan*, 2(1), pp. 74–84.
- Suryani, L. (2020) 'Efektivitas Metode Ceramah Dan Diskusi Kelompok Terhadap Kepatuhan Remaja Mengonsumsi Tablet Tambah Darah', *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, 4(1), pp. 46–54. doi: 10.36341/jomis.v4i1.1110.
- Wirakhmi, I. N. and Novitasari, D. (2019) 'Gambaran Gaya Hidup Penderita Hipertensi di RW 3 Kelurahan Sumampir Kecamatan Purwokerto Utara, Kabupaten Banyumas', *Dinamika Journal*, 1(2), pp. 1–5.
- Wirakhmi, I. N., Utami, T. and Purnawan, I. (2018) 'Comparison Of Listening Mozart Music With Murotal Al Quran On The Pain Of Hypertension Patients', *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 13(3).