

OPTIMALISASI PERAN KADER POSYANDU DALAM MENINGKATKAN KEMANDIRIAN GIZI DAN KESEHATAN UNTUK MENCEGAH HIPERTENSI PADA LANSIA DI DESA SUSUKAN KECAMATAN SUMBANG KABUPATEN BANYUMAS

Saryono^{1*}, Anas Sumeru² dan Atikah Proverawati³

^{1*,2}Jurusan Keperawatan, Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan, Universitas Jenderal Soedirman
Email : sarbiokim@gmail.com

³Prodi Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan, Universitas Jenderal Soedirman

Received date: 30/11/2018, Revised date: 3/12/2018, Accepted date: 10/12/2018

ABSTRACT

Hypertension has a very high prevalence in the world. Problems in hypertension are generally ignored and not considered a risk of death, even though uncontrolled hypertension is very dangerous, so prevention efforts are very important to emphasize. The purpose of this article is to describe the efforts to optimize the role of health posyandu cadres in increasing nutritional and health independence to prevent hypertension in Susukan Village, Sumbang District, Banyumas Regency. The subject of treatment was a group of posyandu cadres in Susukan village, Sumbang sub-district, Banyumas regency. This health intervention study uses one group pre and post test design. The treatment were consisted of increasing knowledge about hypertension, training in early detection of hypertension, modification of low-salt foods according to the nutritional needs of the elderly, and preparation of food menus for elderly hypertensive people that made from local food. Before and after treatment, the respondent's understanding was evaluated with a knowledge level questionnaire and early detection ability was assessed qualitatively. The results showed that the level of knowledge of cadres about hypertension, and early detection skills by carrying out blood pressure checks increased significantly. The conclusion of this study is that the mentoring model is effective in optimizing the role of Posyandu cadres to improve nutrition and health independence to prevent hypertension in the elderly.

Keywords : Health, hypertension, nutritional independence, posyandu cadres

ABSTRAK

Hipertensi memiliki prevalensi yang sangat tinggi di dunia. Keluhan hipertensi umumnya diabaikan dan tidak dianggap sebagai risiko kematian, padahal hipertensi yang tidak terkontrol sangat membahayakan, sehingga upaya pencegahan sangat penting untuk ditekankan. Tujuan penulisan ini adalah memaparkan upaya optimalisasi peran kader posyandu kesehatan dalam meningkatkan kemandirian gizi dan kesehatan untuk mencegah hipertensi di Desa Susukan, Kecamatan Sumbang, Kabupaten Banyumas. Subjek perlakuan berupa satu kelompok kader posyandu di desa Susukan, Kecamatan Sumbang, Kabupaten Banyumas. Penelitian intervensi kesehatan ini menggunakan *one group pre and post test design*. Perlakuan terdiri dari peningkatan pengetahuan tentang hipertensi, pelatihan keterampilan deteksi dini hipertensi, modifikasi makanan rendah garam sesuai kebutuhan gizi lansia, dan penyusunan menu makanan bagi lansia hipertensi berbahan pangan lokal. Sebelum dan setelah perlakuan, pemahaman responden dievaluasi dengan kuesioner tingkat pengetahuan dan secara kualitatif, kemampuan deteksi dini dinilai. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan kader tentang hipertensi, dan keterampilan deteksi dini dengan melakukan pemeriksaan tekanan darah meningkat secara signifikan. Kesimpulan penelitian ini adalah model pendampingan efektif dalam mengoptimalkan peran kader posyandu untuk meningkatkan kemandirian gizi dan kesehatan untuk mencegah hipertensi pada lansia.

Kata kunci : Hipertensi, kader posyandu, kemandirian gizi, kesehatan

PENDAHULUAN

Badan Kesehatan Dunia (WHO) menyebutkan bahwa angka prevalensi hipertensi saat ini terus meningkat secara global dan diprediksi pada tahun 2025 sekitar 29 persen orang dewasa di seluruh dunia, akan mengidap hipertensi (Zaenurrohmah DH dan Rachmayanti RD, 2017). Survei Indikator Kesehatan Nasional (Sirkesnas) tahun 2016 menunjukkan bahwa *prevalensi hipertensi* di Indonesia meningkat menjadi 32,4%. Data tersebut menunjukkan peningkatan sekitar 7% dari data sebelumnya. Prevalensi Hipertensi nasional berdasarkan Riskesdas tahun 2013 sebesar 25,8%. Prevalensi hipertensi tertinggi di Kepulauan Bangka Belitung (30,9%), sedangkan terendah di Papua sebesar (16,8%).

Berdasarkan data dari 25,8% orang yang mengalami hipertensi hanya 1/3 yang terdiagnosis, sisanya 2/3 tidak terdiagnosis. Berdasarkan hasil penelitian, hanya 0,7% orang yang terdiagnosis tekanan darah tinggi mengkonsumsi obat hipertensi. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar penderita hipertensi tidak menyadari akan penyakitnya ataupun sadar akan kebutuhan pengobatannya. Faktor risiko hipertensi di masyarakat terus meningkat seperti kebiasaan merokok, jarang berolahraga dan rendahnya konsumsi buah dan sayur. Prevalensi merokok lansia pada kelompok umur 55-64, 65-74 dan 75+ cukup tinggi yaitu di atas 30%, dan paling tinggi pada kelompok umur 55-64 tahun (37,5%) dengan rerata jumlah batang rokok/hari sebanyak 13 batang rokok (Kemenkes RI, 2013).

Data dari Dinas Kesehatan *Kabupaten Banyumas* menunjukkan bahwa penderita *hipertensi* pada tahun 2014 sebesar 6.398 orang (Dinas Kesehatan Kabupaten Banyumas, 2014). Sedangkan pada tahun 2015 dari sepuluh besar kasus penyakit, *hipertensi* menempati urutan pertama. Meningkatnya prevalensi hipertensi akan diikuti meningkatnya komplikasi akibat hipertensi. Meskipun pemerintah kabupaten telah berusaha dan melakukan program untuk menurunkan angka hipertensi, namun jumlah penderita hipertensi semakin bertambah.

Desa Susukan, Kecamatan Sumbang, Kabupaten Banyumas merupakan daerah pedesaan dengan prevalensi hipertensi yang tinggi. Desa ini terdiri dari 3 Dusun dengan 4 grumbul. Terdapat hanya 16 kader yang aktif dari 20 kader kesehatan yang tercatat. Desa Susukan memiliki 30% penduduknya termasuk warga miskin. Prevalensi hipertensi pada lansia di desa Susukan sangat tinggi (Buku Register Bidan Desa Susukan, 2017). Hipertensi yang berlangsung lama dan tidak mendapat penanganan yang baik akan menyebabkan terjadinya komplikasi seperti Stroke, Penyakit Jantung Koroner, Diabetes, Gagal Ginjal dan Kebutaan. Stroke (51%) dan Penyakit Jantung Koroner (45%) merupakan penyebab kematian tertinggi.

Puskesmas Kecamatan Sumbang sebenarnya mempunyai program pengendalian hipertensi, namun belum efektif. Kunjungan puskesmas ke posyandu lansia di desa Susukan belum optimal. Kader kesehatan sebagai ujung tombak penggerak masyarakat dalam berperilaku hidup sehat belum memiliki kemampuan dalam mendeteksi hipertensi, mengenali secara baik dan memahami pencegahan hipertensi secara jelas. Kemampuan kader rendah dalam memotivasi penderita hipertensi yang bosan melakukan terapi hipertensi. Tujuan dari penelitian ini adalah mengkaji pengaruh model pendampingan kader posyandu kesehatan dalam peningkatan kemandirian gizi dan kesehatan untuk mencegah hipertensi di Desa Susukan, Kecamatan Sumbang, Kabupaten Banyumas.

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini merupakan penelitian intervensi kesehatan dengan *one group pre and post test design*. Perlakuan berupa pendidikan kesehatan tentang hipertensi, pelatihan keterampilan deteksi dini hipertensi, modifikasi makanan rendah garam sesuai kebutuhan gizi lansia, dan penyusunan menu makanan bagi lansia hipertensi berbahan pangan lokal. Responden berupa Kader kesehatan di desa Susukan berjumlah 20 orang yang tercatat dengan kader aktif sebanyak 16 orang. Analisis data kuantitatif berupa uji t berpasangan dan evaluasi kualitatif tentang prosedur pengukuran tekanan darah dengan *cek list*. Hasil analisis disebut signifikansi jika $p < 0.05$. Alat ukur yang digunakan berupa kuesioner pengetahuan tentang hipertensi, makanan rendah garam dan menu makanan bagi lansia penderita hipertensi serta *cek list* keterampilan pengukuran tekanan darah. Kuesioner pengetahuan menggunakan pertanyaan benar-salah dengan jumlah pertanyaan sebanyak 30 nomor soal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Peningkatan Pengetahuan tentang Hipertensi

Sosialisasi tentang konsep hipertensi dan mengenal tanda dan gejala dilakukan dengan cara pendidikan kesehatan. Kegiatan ini berisi tentang pengertian hipertensi, tanda dan gejala, pencegahan, dan penanganan darurat ketika terjadi peningkatan tekanan darah. Kegiatan ini diikuti oleh sekitar 25 kader posyandu dan 10 orang pegawai desa Susukan. Kehadiran peserta sebanyak 100% untuk kader posyandu dan adanya peserta tambahan di luar rencana awal. Peserta aktif bertanya selama kegiatan berlangsung dan diskusi terasa hidup. Beberapa pertanyaan yang disampaikan peserta berkaitan dengan penanganan ketika terjadi hipertensi dan upaya pencegahannya. Setelah kegiatan selesai, evaluasi dilakukan baik secara lisan maupun secara tertulis dengan memberikan lembar evaluasi kognitif kepada peserta secara langsung. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa tingkat keberhasilan 98%. Seluruh peserta mengalami peningkatan pengetahuan tentang hipertensi.



Gambar 1. Sosialisasi pencegahan hipertensi

2. Alih Teknologi tentang Pemeriksaan Tekanan Darah dengan Tensimeter Digital

Serangan hipertensi akan didahului oleh faktor pencetus misalnya emosi, stress dan gangguan psikologis lain. Kabar yang buruk, beban psikologis maupun tuntutan hidup yang berat akan menyebabkan rangsang simpatis teraktivasi sehingga tekanan darah meningkat. Masalah ini akan menyebabkan kepala pusing, berdenyut maupun migrain dan diikuti kelabilan emosional. Tekanan darah yang semakin meningkat akan meningkatkan risiko pecahnya pembuluh darah yang sering berupa stroke (pecahnya pembuluh darah di otak). Oleh karena itu, deteksi dini hipertensi melalui pemeriksaan tekanan darah penting untuk diajarkan. Peserta dilatih cara melakukan pemeriksaan tekanan darah dengan tensimeter baik digital maupun tensimeter jarum. Setiap peserta diwajibkan mengukur tekanan darah temannya secara berpasang-pasangan. Evaluasi dilakukan langsung setelah peserta mencoba melakukan pemeriksaan tekanan darah. Sebanyak 100% peserta dapat mencoba mengukur tekanan darah menggunakan tensimeter digital. Selama praktik pengukuran tekanan darah, peserta terlihat sangat antusias untuk dapat mencoba melakukan pemeriksaan tekanan darah.



Gambar 2. Cara deteksi dini hipertensi

3. Pelatihan Pembuatan Makanan Rendah Garam Berbahan Dasar Lokal dan Penyusunan Menu Diet

Makanan merupakan faktor penting yang dapat memodifikasi tekanan darah selain faktor psikologis. Makanan tinggi garam dan lemak dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah. Pola makan yang tidak baik akan meningkatkan risiko terjadi hipertensi. Pembatasan makanan tinggi garam dapat dilakukan dengan memodifikasi potensi sumber daya lokal. Peserta diajarkan bagaimana mengurangi asupan garam pada makanan dan jenis-jenis garam yang tidak disadari dapat mempercepat peningkatan tekanan darah. Hasil penilaian yang dilakukan menunjukkan bahwa 100% peserta dapat menyebutkan sumber garam yang harus dibatasi konsumsinya. Peserta juga dapat memodifikasi jenis-jenis makanan yang tidak membutuhkan tambahan garam dalam memasaknya. Peserta diajarkan bagaimana menyusun menu harian dan memilih jenis makanan yang baik untuk mencegah terjadinya hipertensi.



Gambar 3. Diet rendah garam berbahan dasar lokal

4. Pendampingan/Monitoring Deteksi Dini Hipertensi

Pencegahan hipertensi dapat dilakukan dengan modifikasi makanan, pengaturan diet, olahraga yang teratur dan pengendalian emosi. Pencegahan dan deteksi dini hipertensi dapat dilakukan secara rutin dengan melakukan pemeriksaan tekanan darah. Oleh karena itu perlu pendampingan secara rutin untuk melakukan monitoring tekanan darah.



KESIMPULAN

Kegiatan optimalisasi peran kader posyandu dalam peningkatan kemandirian gizi dan kesehatan untuk mencegah hipertensi pada lansia Di Desa Susukan Kecamatan Sumbang Kabupaten Banyumas dihadiri oleh semua anggota kader kesehatan desa. Para kader terlihat antusias mengikuti pengenalan hipertensi dan deteksi dini terjadinya hipertensi dimana kader mempraktikkan pengukuran tekanan darah temannya masing-masing. Hasil evaluasi pre dan post test terlihat adanya trend peningkatan pengetahuan dan ketrampilan kader mengenai pengertian, deteksi dini, pencegahan dan penatalaksanaan diit hipertensi. Perlu upaya pendampingan yang berkelanjutan untuk menjamin para kader berperan serta aktif dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. 2009. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.
- Anonim. 2008. *Keaktifan Kader Posyandu secara Nasional Hingga Tahun 2011*. <http://www.google.co.id>, diakses pada tanggal 9 Oktober 2014, pukul 19.40 WIB.
- Anonim. 2012. *Buku Pegangan Kader Posyandu*. Depkes RI, Jakarta.
- Buku Register Bidan Desa Susukan. 2016. Laporan Kesehatan Desa Susukan, Kecamatan Sumbang, Kabupaten Banyumas.
- Depkes RI. 2013. *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Banyumas. 2014. *Profil Kesehatan Kabupaten Banyumas Tahun 2014*. DKK Kab Banyumas, Banyumas.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. 2013. *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah Tahun 2012*. Dinkesprop, Jawa Tengah.
- Faulkner JL., and Belin de Chantemèle EJ. 2018. Sex Differences in Mechanisms of Hypertension Associated With Obesity. *Hypertension*. 71:15-21.

- Kemenkes RI. 2013. *Gambaran Kesehatan Lanjut Usia di Indonesia*. Buletin Jendela Data dan Informasi, Semester 1.
- Tsimihodimos V, Gonzales-Villalpando C, Meigs JB and Ferrannini E. 2018. Hypertension and Diabetes Mellitus Coprediction and Time Trajectories. *Hypertension*. 71:00-00.
- Zaenurrohmah DH dan Rachmayanti RD. 2017. Hubungan Pengetahuan dan Riwayat Hipertensi dengan Tindakan Pengendalian Tekanan Darah pada Lansia. *Jurnal Berkala Epidemiologi*. Volume 5 Nomor 2, Mei 2017, hlm. 174-184.
- Zamora-Kapoor, A., Sinclair, K., Walker-Harding, Schwartz, Umans, and Buchwald, D. 2018. Risk and Protective Factors for Hypertension in American Indian and Alaska Native Adolescents and Adults: A Systematic Review. *Journal of Adolescent Health*. 62 (2).