



---

**OPTIMALISASI PERAN KADER DALAM PENCEGAHAN HIPERTENSI MELALUI DETEKSI DINI DAN SENAM HIPERTENSI****Oleh****Andy Muharry<sup>1</sup>, Taufik Nurohman<sup>2</sup>, Faisal Fadilla Noorikhnan<sup>3</sup>****<sup>1</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Siliwangi, Tasikmalaya****<sup>2,3</sup>Fakultas Ilmu Sosial dan Politik, Universitas Siliwangi, Tasikmalaya****Email: [1andymuharry@gmail.com](mailto:1andymuharry@gmail.com)**

---

**Article History:***Received: 05-10-2022**Revised: 18-11-2022**Accepted: 21-11-2022***Keywords:***Hypertension, Early**Detection, Exercise*

**Abstract: Introduction:** Hypertension in Indonesia is one of the causes of death that needs attention. In general, cases of death due to hypertension are not characterized by the presence of early symptoms. Data from WHO shows that in 2015 there were around 1.13 billion people with hypertension in the world and it is estimated that in 2025 there will be 1.5 billion people affected by hypertension. Riskesdas data in 2018 shows that the estimated number of hypertension cases in Indonesia is 63,309,620 people, while the death rate in Indonesia due to hypertension is 427,218 deaths. Hypertension is a major risk factor for other diseases such as heart disease, congestive heart failure, stroke, visual impairment and kidney disease. One of the prevention efforts that can be done is by conducting early detection and hypertension exercise, especially in the productive age group. This activity requires the involvement of the local community such as health cadres. **Methods:** The implementation of this Community Service activity is carried out within a period of one month starting from preparation to reporting. The method of solving the problem of community service is to refresh about hypertension and its prevention as well as practice hypertension exercise, this activity aims to make health cadres understand more about hypertension, can do early detection and prevention by inviting people who are at risk to do hypertension exercise. **Results and discussions:** The results of the community service activities that have been carried out show that the understanding of health cadres about hypertension and its prevention is good, this can be seen from the response of cadres when counseling activities take place, most of the cadres are able to answer questions posed by resource persons. In addition, the response of cadres during the practice of hypertension prevention exercise was also very good, most of the cadres who attended were able to follow the gymnastic movements that had been exemplified by the gymnastics



---

*instructor. **Conclusion:** Community service activities with the theme of optimizing cadres in preventing hypertension that have been carried out have received a good response from the cadres, the material presented and the practice of hypertension exercise can add new insights and skills in efforts to prevent hypertension.*

---

## PENDAHULUAN

Hipertensi adalah suatu keadaan apabila hasil pengukuran tekanan darah sistol lebih dari 140 mmHg dan tekanan diastol dapat lebih dari 90 mmHg. Hipertensi di Indonesia merupakan salah satu penyebab kematian yang perlu mendapatkan perhatian. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar. Jumlah kasus kematian akibat hipertensi cenderung mengalami peningkatan pada setiap tahunnya. Data dari WHO menunjukkan bahwa penderita hipertensi di dunia pada tahun 2015 sekitar 1,13 Miliar orang dan diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 Miliar orang yang terkena hipertensi. Data Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian. Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%). Hal ini menunjukkan bahwa hipertensi tidak hanya terjadi pada kelompok umur lansia tetapi juga dapat terjadi pada kelompok umur usia produktif (Riskesdas 2018).

Jumlah penderita hipertensi di Kota Tasikmalaya pada tahun 2018 sebanyak 2.507 orang. Jumlah ini mengalami penurunan yang cukup signifikan dari tahun sebelumnya, yaitu pada tahun 2017 jumlah penderita sebanyak 35.601 orang (Dinkes Kota Tasikmlaya, 2018). Namun mengalami peningkatan kembali pada tahun 2019 yakni sebanyak 26.466 kasus. Angka Penyakit hipertensi ini mencakup hipertensi primer dan hipertensi sekunder (<https://data.tasikmalayakota.go.id>). Jumlah kasus hipertensi di Puskesmas Kawalu tahun 2021 sebanyak 350 kasus dan di Puskesmas Purbaratu sebanyak 482 kasus

Hipertensi secara umum disebabkan oleh dua faktor utama yaitu faktor risiko yang dapat diubah seperti umur, jenis kelamin dan riwayat keluarga. Sedangkan faktor risiko yang tidak dapat diubah seperti perilaku merokok, kurang makan buah dan sayur, konsumsi garam yang berlebih, kegemukan, kurang aktivitas fisik, stress dan dislipidemia. Hipertensi dapat menimbulkan masalah yang serius bagi kesehatan seseorang. Masalah kesehatan yang muncul akibat hipertensi dapat mengenai organ-organ tubuh seperti otak, mata, jantung, ginjal, dan dapat juga berakibat kepada pembuluh darah arteri perifer. Pemerintah telah melakukan berbagai upaya dalam pencegahan dan pengendalian Hipertensi diantaranya yaitu dengan meningkatkan promosi kesehatan melalui KIE dalam pengendalian Hipertensi dengan perilaku "CERDIK", meningkatkan pencegahan dan pengendalian Hipertensi berbasis masyarakat dengan "Self Awareness" melalui pengukuran tekanan darah secara rutin dan penguatan pelayanan kesehatan khususnya. (Kemenkes, 2018).

Keberhasilan upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi tidak terlepas dari adanya dukungan keluarga dan kader di masyarakat. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Lusiyana (2020) menunjukkan bahwa program pemberian keterampilan pemeriksaan kesehatan dapat meningkatkan keterampilan kader dalam pengukuran antropometri dan pengukuran tekanan darah. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Sumartini (2019)



menunjukkan bahwa senam hipertensi berpengaruh secara signifikan terhadap tekanan darah sehingga senam hipertensi dapat diberikan pada orang yang berisiko hipertensi sebagai upaya pencegahan.

Melihat jumlah kasus hipertensi di kota Tasikmalaya yang cenderung berfluktuatif maka perlu adanya upaya pencegahan secara dini oleh berbagai pihak. Sebagai salah satu bentuk perhatian perguruan tinggi terhadap masalah kesehatan yang ada saat ini, Universitas Siliwangi melakukan upaya pengabdian masyarakat melalui kegiatan edukasi dengan judul "Optimalisasi Peran Kader Dalam Pencegahan Hipertensi Melalui Deteksi Dini dan Senam Hipertensi". Dengan adanya kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman dan keterampilan kader dalam deteksi dini hipertensi pada kelompok usia produktif sehingga dapat melakukan upaya pencegahan sedini mungkin.

## **METODE**

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang digunakan yaitu dengan memberikan penyuluhan dan praktik. Dengan sasaran yaitu para kader yang ada di wilayah kerja Puskesmas Kawalu Kabupaten Tasikmalaya. Adapun langkah-langkah yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian masyarakat kali ini yaitu:

- 1) Langkah pertama: penyuluhan hipertensi dan pencegahannya
  - Mempersiapkan materi tentang penyakit hipertensi dan cara pencegahannya.
  - Menyiapkan media penyuluhan, materi yang disusun berupa slide presentasi
  - Memberikan penyuluhan dan diskusi dengan para kader posyandu
  - Simulasi pengukuran tekanan darah menggunakan tensi meter digital
  - Tujuan langkah pertama ini adalah untuk menambah pengetahuan/mengingatkan kembali tentang hipertensi dan cara pencegahannya.
- 2) Langkah kedua: praktik senam pencegah hipertensi
  - Mencari referensi gerakan senam yang dapat mencegah hipertensi.
  - Mempersiapkan pemandu / instruktur senam.
  - Mempraktikkan gerakan senam bersama para kader posyandu.
  - Tujuan dari langkah kedua ini adalah memberikan keterampilan kepada para kader posyandu dalam hal mencegah hipertensi melalui gerakan-gerakan senam. Kader dapat mengajak warga masyarakat yang berisiko untuk melakukan gerakan senam di posyandu masing-masing.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan terdiri dari beberapa tahapan yaitu tahap identifikasi masalah, solusi untuk menyelesaikan masalah, menyusun perencanaan, melakukan program intervensi dan evaluasi kegiatan. Tahap pertama dari kegiatan ini yaitu melakukan identifikasi masalah. Identifikasi masalah dilakukan dengan mengenali masalah yang muncul di masyarakat yang berada di wilayah kerja Puskesmas Kawalu Kabupaten Tasikmalaya. Penggalan informasi dilakukan dengan menelaah data dan informasi dengan petugas, melakukan wawancara terkait permasalahan kesehatan yang perlu ditangani segera. Adapun masalah yang kami dapatkan pada tahap ini yaitu masih tingginya kejadian hipertensi. Penyakit hipertensi yang ada saat ini tidak hanya terjadi pada kelompok lansia namun sudah banyak ditemukan pada kelompok usia produktif. Masalah ini apabila tidak segera ditangani maka akan berdampak serius pada kelompok usia tersebut.



setelah melakukan identifikasi masalah, tahap berikutnya yaitu dilanjutkan dengan mencari solusi untuk menyelesaikan permasalahan hipertensi. Pada tahap ini dilakukan diskusi untuk mendalami kekuatan, kelemahan, peluang dan tantangan yang dimiliki oleh pihak mitra, dari aspek kekuatan, mitra sebagai pelayanan kesehatan tingkat pertama memiliki upaya promotif dan preventif untuk pencegahan penyakit tidak menular. Kelemahan, terbatasnya sumber daya tenaga kesehatan yang melakukan upaya promotif dan preventif. Adapun peluangnya yaitu partisipasi masyarakat dalam program kesehatan direspon dengan baik, hal ini dapat dilihat dengan adanya kader aktif dalam kegiatan posyandu. Tantangannya itu perlu upaya yang lebih optimal dalam mengedukasi masyarakat dalam berperilaku hidup sehat. Dengan memertimbangkan keempat hal tersebut diatas maka kami dengan mitra menyepakati bahwa upaya yang mungkin dilakukan yaitu dengan mengoptimalkan peran kader dalam upaya mencegah hipertensi.

Kader merupakan masyarakat yang secara sukarela mau terlibat di dalam upaya kesehatan. Secara sukarela kader aktif dalam upaya kesehatan seperti posyandu. Dalam kegiatan ini setidaknya ada 3-5 orang kader yang aktif dalam kegiatan pemantauan tumbuh kembang balita yang dilakukan setiap bulan. Informasi yang diperoleh menunjukkan bahwa pada kegiatan posyandu, tidak hanya balita saja yang ditimbang berat badannya akan tetapi ada beberapa masyarakat yang juga ingin diperiksa tekanan darahnya. Berdasarkan hal tersebut maka, kami memiliki ide untuk mengoptimalkan peran kader selain dalam kegiatan posyandu balita juga dapat melakukan screening hipertensi pada masyarakat sekitar. Masyarakat yang memeriksakan tekanan darahnya diukur dan dicatat serta apabila berisiko hipertensi maka disarankan untuk mendatangi puskesmas. Selain itu kami pun berdiskusi terkait dengan upaya pencegahan yang dapat dilakukan, setelah berdialog maka upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah hipertensi yaitu dengan melakukan senam. Senam atau gerakan yang dapat mencegah hipertensi. Solusi terkait dengan masalah ini yaitu mencoba untuk mengoptimalkan peran kader dalam mencegah hipertensi melalui deteksi dini dan senam hipertensi.

Langkah ketiga yaitu dengan melakukan penyuluhan dan praktik deteksi dini hipertensi melalui pengukuran tekanan darah yang kemudian dilanjutkan dengan senam untuk mencegah hipertensi. Kegiatan edukasi dengan penyuluhan ini dilakukan pada tanggal 16 Juli 2022, bertempat di Puskesmas Kawalu Kota Tasikmalaya. Adapun rangkaian kegiatan dimulai dengan pembukaan, sambutan dari perwakilan Puskesmas Kawalu, Ketua TiM Pengabdian Masyarakat Universitas Siliwangi. Acara kemudian dilanjutkan dengan penyuluhan tentang penyakit hipertensi yang meliputi, pengertian hipertensi, ciri/tanda/gejala hipertensi, faktor risiko, pencegahan hipertensi dan deteksi dini hipertensi. Materi yang disampaikan kepada para kader bertujuan untuk mengingatkan kembali tentang penyakit hipertensi. Respons peserta pada kegiatan ini cukup baik dapat dilihat dari pertanyaan-pertanyaan yang dilontarkan oleh pemateri dapat dijawab oleh sebagian besar peserta. Pada umumnya peserta telah memahami apa itu hipertensi dan kategori hipertensi termasuk tanda dan gejalanya. Namun peserta masih banyak yang memahami bahwa hipertensi pada umumnya banyak terjadi di kelompok usia lanjut.

Kasus hipertensi di Kota Tasikmalaya berdasarkan data yang diambil dari laman [www.data.tasikmalayakota.go.id](http://www.data.tasikmalayakota.go.id) menunjukkan bahwa pada tahun 2019 hipertensi menempati urutan kedua jumlah kasus terbanyak dengan jumlah 36.466 kasus. Hipertensi yang ditemukan pada umumnya adalah hipertensi primer/esensial. Hipertensi primer atau



disebut juga hipertensi esensial adalah peningkatan tekanan darah yang belum bisa diketahui secara pasti penyebabnya dan paling umum terjadi saat seseorang mulai memasuki usia 40 tahun. Hasil Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi sebesar 34.1% mengalami peningkatan jika dibandingkan dengan hasil Riskesdas sebelumnya. Selain itu jika dilihat dari kelompok umur, hipertensi pada tahun 2018 pada kelompok umur 18-24 tahun sebesar 13.22%, umur 25-34 tahun sebesar 20.13%, umur 35-44 tahun sebesar 31.61%, terus mengalami peningkatan dari hasil Riskesdas sebelumnya (Kemenkes RI, 2018). Hipertensi yang terjadi pada usia produktif akan berpotensi besar mengalami penyakit lainnya seperti jantung dan gagal ginjal. Adapun dalam penelitiannya menyebutkan bahwa beberapa faktor risiko yang berhubungan dengan hipertensi pada kelompok usia produktif yaitu obesitas (Faisal, 2022). Sedangkan penelitian lain menyebutkan faktor risiko hipertensi pada kelompok usia produktif adalah kebiasaan mengkonsumsi makanan yang mengandung potasium (Arum, 2019). Menurut Faisal (2022), upaya pencegahan hipertensi pada kelompok usia produktif dapat dilakukan dengan skrining kesehatan yang dilakukan secara rutin dengan melakukan pemeriksaan tekanan darah serta mengoptimalkan peran Pos Binaan Terpadu Penyakit Tidak menular (POSBINDU-PTM). Selain itu beberapa studi menunjukkan bahwa gerakan senam dapat membantu mencegah hipertensi. Rismayanthi (2011) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa latihan senam aerobik pada penderita hipertensi dapat menurunkan tekanan darah. Latihan aerobik yang dilakukan tiga kali seminggu dengan lama latihan 20-60 menit dapat melambatkan denyut jantung.

Kegiatan selanjutnya yaitu praktik senam untuk mencegah hipertensi. Setelah peserta mendapatkan penyegaran materi hipertensi selanjutnya peserta diajak secara bersama-sama mempraktikkan gerakan senam. Praktik ini dilakukan dengan memutar video senam berdurasi sekitar 15 menit dan di pandu oleh dua orang instruktur kemudian peserta mengikuti gerakan senam tersebut. Respon peserta pada tahap ini sangat baik, hal ini terlihat dari semangat para kader dalam mengikuti irama gerakan senam yang di pandu oleh instruktur. Dengan adanya praktik ini diharapkan para kader dapat mempraktikkannya di Posbindu yang berada di tempatnya masing-masing.

Adapun kegiatan di POSBINDU-PTM secara umum yaitu monitoring dan deteksi dini faktor risiko penyakit tidak menular, gangguan akibat kecelakaan dan tindakan kekerasan dalam rumah tangga. Kegiatan ini dikelola oleh masyarakat melalui pembinaan dari Puskesmas. Adapun sasaran kegiatan Posbindu ini adalah kelompok usia pra lanjut (45-59 tahun) serta keluarga dimana usia lanjut itu berada, lingkungan dan masyarakat sekitarnya. Kader dalam posbindu memegang peran penting dalam pelaksanaannya. Pengetahuan dan keterampilan kader dalam melakukan monitoring dan deteksi dini penyakit tidak menular perlu mendapat perhatian penting. Upaya penyuluhan, praktik pengukuran tekanan darah dan senam pencegahan hipertensi dilakukan dengan tujuan untuk menambah kapasitas kader dalam upaya deteksi dini dan pencegahan hipertensi khususnya pada kelompok usia produktif.

## **PENUTUP**

## **KESIMPULAN**

Meningkatnya jumlah kasus hipertensi yang terjadi saat ini perlu mendapatkan perhatian yang serius baik dari Pemerintah maupun dari masyarakat. Hipertensi tidak





hanya terjadi pada kelompok usia lanjut tetapi berisiko juga pada kelompok usia produktif. Sehingga upaya pencegahan hipertensi perlu melibatkan masyarakat dalam pelaksanaannya. Peran aktif kader perlu dipicu dengan adanya kegiatan penyegaran melalui penyuluhan atau edukasi untuk meningkatkan pengetahuan dan peningkatan keterampilan melalui deteksi dini dan praktik senam untuk mencegah hipertensi.

### Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada semua pihak yang telah membantu dalam pelaksanaan penelitian ini.

1. Lembaga Penelitian & Pengabdian Masyarakat Universitas Siliwangi
2. Puskesmas Kawalu Kota Tasikmalaya

### DAFTAR REFERENSI

- [1] Arum, Y. T. G. (2019). Hipertensi pada penduduk usia produktif (15-64 tahun). *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*, 3(3), 345-356.
- [2] Dinkes. 2018. Profil Kesehatan Kota Tasikmalaya Tahun 2018. <https://diskes.jabarprov.go.id/assets/unduh/26.%20Profil%20Kesehatan%20Kota%20Tasikmalaya%202018.pdf>.
- [3] Dinkes. 2020. Jumlah Kasus 10 Penyakit Terbanyak Menurut jenis Penyakit di kota Tasikmalaya Tahun 2019. Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya. <https://data.tasikmalayakota.go.id/dinas-kesehatan/jumlah-kasus-10-penyakit-terbanyak-menurut-jenis-penyakit-di-kota-tasikmalaya-tahun-2019/>
- [4] Faisal, D. R., Lazuardi, T., Ichwansyah, F., & Fitriana, E. (2022). Faktor Risiko Hipertensi Pada Usia Produktif Di Indonesia Dan Upaya Penanggulangannya. *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*, 25(1), 32-41.
- [5] Kemenkes. 2018. Faktor risiko Hipertensi. <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/faktor-risiko-hipertensi>. Diakses Juli 2022
- [6] Kementerian Kesehatan Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar 2018. Kementerian Kesehatan RI; 2018.
- [7] Lusiyana, Novyan. "Optimalisasi peran kader posbindu dalam deteksi hipertensi di posbindu kedungpoh tengah wonosari yogyakarta." *Jurnal Education and Development* 8.2 (2020): 167-167.
- [8] Rismayanthi, C. (2011). Penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi melalui senam aerobik low impact. *Medikora*, (1).
- [9] Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018. [http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi\\_rakorpop\\_2018/Hasil%20Riskesdas%202018.pdf](http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi_rakorpop_2018/Hasil%20Riskesdas%202018.pdf) – Diakses Juli 2022.
- [10] Sumartini, N. P., Zulkifli, Z., & Adhitya, M. A. P. (2019). Pengaruh senam hipertensi lansia terhadap tekanan darah lansia dengan hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Cakranegara Kelurahan Turida tahun 2019. *Jurnal Keperawatan Terpadu (Integrated Nursing Journal)*, 1(2), 47-55