


Pemberdayaan komunitas peduli hipertensi sebagai upaya pengendalian hipertensi di Mojosongo, Kota Surakarta

Ros Endah Happy Patriyani✉, Yeni Tutu Rohimah, Sunarsih Rahayu
Poltekkes Kemenkes Surakarta, Surakarta, Indonesia

✉ patriyanihappy@gmail.com

 <https://doi.org/10.31603/ce.4441>

Abstrak

Kegiatan pengabdian dilaksanakan di RW 31 Kelurahan Mojosongo, Kecamatan Jebres, Kota Surakarta, dengan melibatkan kader Komunitas Peduli Hipertensi (KOMPETENSI). Tujuan kegiatan ini adalah untuk memfasilitasi masyarakat dalam meningkatkan kepedulian dalam pengendalian penyakit Hipertensi. Metode yang digunakan adalah pembentukan, perekrutan, pelatihan kader, dan pendampingan kegiatan dalam pengendalian dan penatalaksanaan Hipertensi. Kader KOMPETENSI diberi pelatihan cara melakukan penyuluhan kesehatan, mengukur tekanan darah dengan menggunakan tensimeter digital, mengukur berat badan dan tinggi badan, membuat *juice* mentimun dan *juice* belimbing, dan senam Hipertensi. Kegiatan ini diharapkan akan terus berlanjut secara swadaya oleh masyarakat sebagai bentuk kepedulian masyarakat dalam melakukan deteksi dini, monitoring dan konseling guna mencegah terjadinya hipertensi.

Kata Kunci: Pengendalian; Pemberdayaan; Hipertensi

Empowerment of hypertension care communities as efforts to control hypertension in Mojosongo, Surakarta City

Abstract

The service was carried out at RW 31 Mojosongo Village, Jebres District, Surakarta City, involving cadres of the Hypertension Care Community. The purpose of this activity is to facilitate the community in increasing awareness in controlling hypertension. The method used was the formation, recruitment, training of cadres, and assisting activities in controlling and managing hypertension. The Hypertension Care Community cadres were given training on how to conduct health education, measure blood pressure using a digital tensimeter, measure body weight and height, make cucumber juice and star fruit juice, and exercise hypertension. This activity was expected to continue independently by the community as a form of public concern in early detection, monitoring and counseling to prevent hypertension.

Keywords: Control; Empowerment; Hypertension

1. Pendahuluan

Salah satu penyakit tidak menular (PTM) adalah Hipertensi, sering disebut “*the silent killer*.” Hipertensi menjadi salah satu penyebab utama kematian prematur di dunia. *World Health Organization* (WHO) mengestimasi saat ini prevalensi Hipertensi secara global sebesar 22% dari total penduduk dunia. Dari sejumlah penderita tersebut, hanya kurang dari seperlima yang melakukan upaya pengendalian terhadap tekanan darah yang dimiliki. Berdasarkan hasil Riskesdas tahun 2018, prevalensi penyakit

Hipertensi mengalami kenaikan dari 25,8% menjadi 34,1%. Hipertensi menempati urutan pertama PTM di propinsi Jawa Tengah yaitu sebesar 68,60% dan di Kota Surakarta sebesar 24,2%. Hipertensi termasuk 10 besar penyakit di Puskesmas wilayah Kota Surakarta. Jika dilihat berdasarkan PTM, Hipertensi menempati urutan yang kedua pasien rawat jalan di Puskesmas. Angka Hipertensi kedua ditempati oleh Kecamatan Jebres sebesar 17,4%.

Puskesmas Sibela terletak di Kecamatan Jebres Kota Surakarta. Wilayah yang menjadi binaan Puskesmas Sibela adalah Kelurahan Mojosongo yang terdiri dari 39 RW. Data kunjungan pasien yang mengalami Hipertensi di Puskesmas Sibela selama periode Januari-Juni 2019 adalah 18-24%, rata-rata berusia 45-70 tahun, perempuan 74% dan laki-laki 26%. Berdasarkan data kunjungan PIS-PK tahun 2019 yang terekap di wilayah Puskesmas Sibela, jumlah warga yang mengalami Hipertensi di RW 31 sebanyak 41% berobat secara teratur, sisanya berobat tidak teratur dan berkunjung ke Puskesmas jika merasakan keluhan Hipertensi.

Berdasarkan hasil wawancara pada 10 warga yang mengalami Hipertensi, alasan mereka belum melakukan penanganan Hipertensi secara teratur adalah 2 orang merasa sehat, 2 orang menjawab kontrol ke pelayanan kesehatan jika merasakan keluhan, 1 orang menjawab sibuk, 1 orang lupa minum obat, 1 orang minum obat tradisional, 1 orang mengatakan jarang berolahraga, 2 orang mempunyai kebiasaan makan asin dan gorengan, sedikit mengkonsumsi sayur dan buah.

2. Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada bulan Agustus-September 2020 di RW 31 Kelurahan Mojosongo, Kecamatan Jebres, Kota Surakarta. Sasaran program pengabdian kepada masyarakat ini adalah kader *Kompetensi* dan warga masyarakat RW 31. Metode pengabdian masyarakat ini berupa partisipasi masyarakat dengan indikator ibu-ibu PKK RW 31 berperan serta dalam pembentukan, perekrutan kader, pelatihan kader, dan pendampingan kegiatan *Kompetensi*.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini direncanakan satu tahun, sebelum masa pandemi Covid-19 dan didukung dana pengabdian kepada masyarakat yang diberikan oleh Poltekkes Kemenkes Surakarta. Dalam melaksanakan kegiatan ini, tim pengabdian memperhatikan protokol kesehatan dengan menggunakan masker, mencuci tangan dan melakukan *physical distancing*. *Kompetensi* sebagai salah satu upaya promotif tetap perlu dilaksanakan di masa pandemi, agar masyarakat tetap dapat mengendalikan faktor risiko Hipertensi dengan melakukan deteksi dini, monitoring dan konseling secara rutin dan periodik, sehingga kejadian Hipertensi di masyarakat tidak meningkat, masyarakat terkontrol tekanan darahnya, serta semakin sehat.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Pelaksanaan, pembentukan dan perekrutan kader *Kompetensi*

RW 31 terdiri dari 5 RT, setiap RT mengirimkan 2 orang perwakilan, sehingga jumlah kader 10 orang. Pembentukan struktur organisasi dilakukan sebelum pelatihan kader. Adapun struktur organisasi pengurus terdiri dari ketua, sekretaris, bendahara, dan koordinator RT 1-5.

3.2. Pelatihan kader Kompetensi

Terdapat dua rangkaian dalam kegiatan pelatihan kader *Kompetensi* yaitu *pre-test* dan *post-test*. Kegiatan pelatihan kader diawali dengan melakukan *pre-test* pada peserta (**Gambar 1**). Tujuan *pretest* adalah untuk mengetahui kedalaman dan pemahaman peserta tentang pengertian, kegiatan *Kompetensi*, dan cara melakukan pengelolaan *Kompetensi* dalam pengendalian dan penatalaksanaan Hipertensi.



Gambar 1 *Pretest* sebelum kegiatan pelatihan kader kompetensi

Materi yang diberikan adalah teori tentang Komunitas Peduli Hipertensi (*Kompetensi*), kegiatan *Kompetensi*, dan penanganan Hipertensi.



Gambar 2 Pemberian materi pelatihan kader Kompetensi

Tujuan pemberian materi adalah untuk memberikan bekal kepada kader *Kompetensi* agar dapat melakukan penanganan Hipertensi dengan baik (**Gambar 2**). Tim pengabdian melakukan demonstrasi seperti pada **Gambar 3**. tentang cara mengisi daftar hadir, mengukur berat badan, mengukur tinggi badan, melakukan pengukuran tekanan darah dengan menggunakan tensimeter digital, membuat *juice* mentimun dan *juice* belimbing, melakukan terapi musik, senam Hipertensi, dan latihan memberikan penyuluhan kesehatan tentang Hipertensi.



Gambar 3. Demo Tensimeter dan penggunaannya



Gambar 4. Praktik senam hipertensi

Tim pengabdian memberikan stimulan berupa bahan dan alat untuk melakukan kegiatan *Kompetensi* berupa tensimeter digital, timbangan berat badan digital, alat dan bahan untuk membuat *juice* mentimun dan belimbing lihat Gambar 5. *Post-test* dilakukan untuk mengukur pengetahuan dan pemahaman dalam melakukan kegiatan *Kompetensi*. Berdasarkan hasil nilai *pre-test* dan *post-test* yang diperoleh terjadi peningkatan nilai rata-rata, yang awalnya 5,5 menjadi 8,5. Untuk mengetahui ketrampilan mengukur tekanan darah, kader diminta melakukan pengukuran tekanan darah bergantian dengan teman. Untuk melihat ketrampilan senam Hipertensi, kader dimintai melakukan dan diobservasi oleh tim Pengabmas dengan menggunakan *tool* penilaian pengukuran tekanan darah digital dan senam Hipertensi. Hasil observasi cara melakukan pengukuran tekanan darah dan senam Hipertensi 80% sudah sesuai dengan SOP.



Gambar 5. Bahan dan alat yang diserahkan untuk kegiatan *Kompetensi*

3.3. Pendampingan kegiatan Kompetensi

Launching kegiatan *Kompetensi* RW 31 dilaksanakan hari Kamis, 17 September 2020, pukul 15.30-17.00 WIB bertempat di Balai RT 01 RW 31 Tegalarum Mojosongo, dengan menerapkan protokol kesehatan. Rangkaian kegiatan *launching Kompetensi* adalah sebagai berikut:

- a. Peserta yang datang diminta mengisi daftar hadir, kemudian kader melakukan pengukuran berat badan, tinggi badan, dan tekanan darah.
- b. Selesai melakukan pengukuran, peserta dan 2 kader melakukan senam Hipertensi yang dilaksanakan dalam 5 sesi, setiap sesi 10 orang.
- c. Sambil istirahat peserta diberikan penyuluhan kesehatan tentang Hipertensi dan diberikan konsumsi.
- d. Setelah kegiatan selesai peserta dan kader pulang ke rumah masing-masing dengan tertib. Jumlah peserta yang hadir 40 orang, kader 10 orang, 3 orang tim Pengabmas.

4. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat sebagai upaya pengendalian Hipertensi di masyarakat dengan Kegiatan Komunitas Peduli Hipertensi (Kompetensi) di RW 31 Kalurahan Mojosongso Kecamatan Jebres Kota Surakarta dapat terlaksana dengan baik dan semua kegiatan dapat dilaksanakan sesuai yang direncanakan. Dukungan, keterlibatan, dan peran aktif masyarakat sangat baik, sehingga diharapkan dapat mengambil manfaat dari kegiatan yang sudah dirintis.

Kegiatan ini diharapkan dapat dilanjutkan setiap bulan, dapat bekerjasama dengan PKK RW, Puskesmas, dan tim pengabdi. Kegiatan ini diharapkan dapat mengendalikan faktor risiko Hipertensi mulai dari deteksi dini, monitoring dan konseling secara rutin dan periodik, sehingga kejadian Hipertensi di masyarakat tidak meningkat, masyarakat semakin terkontrol tekanan darahnya, serta semakin sehat

Acknowledgement

Tim Pengabdi mengucapkan terimakasih kepada Direktur Poltekkes Kemenkes Surakarta dan Ketua Pusat Penelitian dan Pengabmas atas terlaksananya kegiatan pengabdian kepada masyarakat di RW 31 Kalurahan Mojosongo Kota Surakarta.



This work is licensed under a Creative Commons Attribution Non-Commercial 4.0 International License