

PELATIHAN PENGUKURAN TEKANAN DARAH BAGI KADER DAN EDUKASI HIPERTENSI LEWAT OPERA PADA LANSIA DI RUSUN CINTA KASIH JAKARTA BARAT

Yosi Marin Marpaung^{1*}, Mey Lona Verawaty Zendrato²

*Program Studi Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Kristen Krida
Wacana, Jakarta, Indonesia*

* Penulis Korespondensi : yosi.marin@ukrida.ac.id

Abstrak

Kasus hipertensi di Indonesia mencapai 34.1 persen pada tahun 2018 dan sebagian besar muncul pada kelompok lanjut usia. Jakarta menjadi provinsi kelima dengan kasus hipertensi terbesar di Indonesia. Hasil pemeriksaan yang dilakukan oleh tim di Rumah Susun Cinta Kasih Tzu Chi Jakarta Barat menunjukkan estimasi jumlah kasus hipertensi yang tinggi pada kelompok lanjut usia di area tersebut. Hipertensi sebagai penyakit yang sering dijuluki 'the silent killer' ini perlu menjadi sorotan. Pencegahan dan pengendalian bagi individu lanjut usia sangat penting untuk mencegah terjadinya penyakit komplikasi yang dapat mengancam nyawa. Oleh sebab itu, tim melakukan kegiatan pengabdian dengan melaksanakan dua kegiatan yang relevan dan menyentuh kelompok kunci dan kelompok rentan di Rumah Susun Cinta Kasih Tzu Chi. Pertama, tim melakukan kegiatan pelatihan pengukuran darah bagi kader rumah susun sebagai kelompok kunci untuk wilayah setempat. Kedua, tim melakukan edukasi lewat opera 'lima pesan cegah dan kendali hipertensi' untuk meningkatkan kesadaran kelompok lansia di wilayah setempat sebagai kelompok rentan. Hasil pengabdian masyarakat menunjukkan peningkatan efikasi diri kader untuk melakukan pemeriksaan tekanan darah serta antusiasme dan kesadaran tentang hipertensi yang meningkat pada lansia yang mengikuti opera. Tim merekomendasikan agar pelatihan dan pelibatan kader dalam pemeriksaan tekanan darah rutin di komunitas dapat dilaksanakan secara berkesinambungan. Tim juga menyarankan agar kegiatan edukasi hipertensi pada lansia dapat dirancang secara kreatif, interaktif, dan sesuai dengan perkembangan fisik dan kognitif lansia.

Kata kunci: *Hipertensi, Pelatihan, Edukasi, Kader, Lansia*

Abstract

Hypertension cases in Indonesia reached 34.1 percent in 2018 and mostly appeared in the elderly group. Jakarta is the fifth province with the largest hypertension cases in Indonesia. Health screening carried out at Cinta Kasih Tzu Chi low-cost flats (rumah susun) in West Jakarta showed that the estimated number of hypertension cases was high in the elderly group in the area. Hypertension that is often called "the silent killer" disease needs to be in the spotlight. Prevention and case management for elderly are important to lower the chance of complications that can be life-threatening. Therefore, the team carried out community service activities by conducting two activities that were relevant and able to touch the key and vulnerable groups at Cinta Kasih Tzu Chi flats. First, the team conducted blood measurement training activities for the cadres as a key group for the local area. Second, the team conducted an educational activity through 'five messages to prevent and control hypertension' opera to raise awareness of the elderly as the vulnerable group in the local area. Community service resulted in an increase of cadres' self-efficacy to measure blood pressure, as well as enthusiasm and awareness among the elderly who participated in the opera to execute the given messages. The team recommends that cadres training and involvement in routine blood pressure checks in the community must be carried out on an ongoing basis and suggested that educational activities related with hypertension for the elderly need to be designed creatively, interactively, and in accordance with elderly' physical and cognitive development.

Keywords: *Hypertension, Training, Education, Cadre, Elderly*

1. PENDAHULUAN

Hipertensi adalah salah satu penyakit tidak menular yang perlu menjadi sorotan penting pemerintah di Indonesia. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 yang diselenggarakan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI), prevalensi hipertensi di Indonesia meningkat dari 25.8 persen di tahun 2013 menjadi 34.1 persen di tahun 2018. Dari 34 provinsi di Indonesia, Provinsi DKI Jakarta menempati peringkat 5 untuk kasus hipertensi (Kemenkes RI, 2018).

Sebagian besar kasus hipertensi di Indonesia diderita oleh populasi lanjut usia (lansia) berusia lebih dari 60 tahun (Kemenkes RI, 2018). Sebagai kelompok terbesar, lansia di Indonesia perlu mendapat perhatian khusus. Tanpa hal ini, kasus hipertensi pada lansia diestimasi akan terus meningkat seiring dengan pertumbuhan populasi lansia yang juga semakin bertambah dari tahun ke tahun. UN *World of Population Prospects* pada tahun 2012 menyatakan bahwa jumlah lansia di Indonesia dari yang sebelumnya 8.9% di tahun 2013, akan meningkat menjadi 21.4% di tahun 2050.

Hipertensi adalah *silent killer*, yang sewaktu-waktu dapat menimbulkan beragam komplikasi penyakit tidak menular yang mengancam nyawa (*United States [US] National Institute of Aging*, 2018). Oleh sebab itu, pencegahan dan kendali hipertensi diperlukan. Namun, Riskesdas mengungkapkan hampir 50 persen penduduk yang terdiagnosa hipertensi di Indonesia ternyata tidak rutin meminum obat bahkan tidak mengonsumsi obat.

Berbagai alasan yang muncul antara lain dikarenakan perasaan sudah sehat dan tidak rutusnya mengunjungi fasilitas pelayanan kesehatan untuk melakukan pemeriksaan tekanan darah. Hal ini tidaklah mengherankan sebab gejala hipertensi memang sering kali tidak muncul atau tidak dapat dikenali dengan jelas oleh masyarakat, sehingga banyak yang merasa bahwa dirinya telah bebas dari hipertensi, meskipun realitanya adalah sebaliknya (*US National Institute of Aging*, 2018). Pemeriksaan tekanan darah secara rutin sangat diperlukan. Pengabaian atau tidak rutusnya untuk memeriksakan diri ke fasilitas kesehatan dapat menurunkan tingkat kesadaran akan status tekanan darah dan menjadikan penderita pada posisi yang lebih rentan (*Department of Health Australian Government*, 2014; Sazlina, 2015).

Menanggapi kerentanan lansia terhadap hipertensi dan pentingnya pemeriksaan kesehatan yang rutin untuk mencegah dan mengendalikan hipertensi bagi lansia, maka peningkatan kesadaran lansia sebagai kelompok rentan sekaligus keterampilan orang-orang kunci perlu dilakukan. Sesuai dengan amanat Permenkes Nomor 8 Tahun 2019, peran aktif dan kemandirian masyarakat dalam pembangunan bidang kesehatan sangat dibutuhkan.

Oleh sebab itu, Program Studi Keperawatan Universitas Kristen Krida Wacana (UKRIDA)

menyelenggarakan pengabdian masyarakat di salah satu wilayah di Provinsi DKI Jakarta. Rumah Susun Cinta Kasih Tzu Chi yang terletak di daerah Cengkareng, Jakarta Barat merupakan daerah terpilih untuk penyelenggaraan kegiatan ini.

2. Masalah Hipertensi di Wilayah Sasaran

Rusun Cinta Kasih Tzu Chi Cengkareng berada di wilayah kerja Pusat Pelayanan Keluarga Sejahtera (PPKS) Teratai. Berdasarkan hasil skrining tekanan darah pada kegiatan rutin Bina Keluarga Lansia (bagian dari Posbindu pada Lansia) yang diselenggarakan oleh PPKS Teratai di Rusun Cinta Kasih Tzu Chi pada Kamis, 5 Desember 2019. Tim menemukan lebih dari 93% (n=50) lansia terindikasi hipertensi. Prehipertensi mencapai 52% (n=32) dan hipertensi derajat 1 mencapai 31% (n=17) (Tabel 1). Hanya 15% (n=4) dari keseluruhan lansia yang memeriksakan diri memiliki tekanan darah normal.

Tabel 1. Hasil pengukuran tekanan darah 54 lansia di Posbindu PPKS Teratai

Indikasi	Jumlah	Persentase
Normal	4	15%
Prehipertensi	32	52%
Hipertensi Derajat 1	17	31%
Hipertensi Derajat 2	1	2%

Data diperoleh dengan membandingkan hasil dengan Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure / JNC VII tahun 2003

Temuan ini mengindikasikan bahwa hipertensi adalah masalah krusial yang dihadapi di Rusun Cinta Kasih Tzu Chi Cengkareng. Selain itu, berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan secara acak kepada beberapa lansia pada kegiatan tersebut ditemukan bahwa masih ada lansia yang belum memahami faktor-faktor risiko penyebab hipertensi dan bagaimana melakukan upaya pencegahan dan kontrol terhadap hipertensi. Beberapa lansia juga ditemukan tidak rutin meminum obat dan masih memiliki gaya hidup tidak sehat.

Tim juga melakukan peninjauan pada kelompok kunci yakni kader yang dekat dan terlibat dalam kegiatan Posbindu. Dari hasil wawancara, kader PPKS Teratai juga mengalami kendala yang perlu menjadi perhatian. Kegiatan Posbindu pada lansia di PPKS Teratai yang baru berjalan kurang lebih lima bulan sejak Juli 2019, mengalami kesulitan karena keterampilan dan kepercayaan diri kader kesehatan yang disadari masih kurang untuk menunjang pelaksanaan kegiatan pemeriksaan kesehatan di Posbindu.

Keterampilan dalam melakukan pemeriksaan kesehatan ini sangat dibutuhkan oleh kader Posbindu di PPKS Teratai. Kader membutuhkan keterampilan yang memadai guna menjadi perpanjangan tangan

tenaga kesehatan dalam mengoptimalkan kesehatan masyarakat. Kurang optimalnya peran kader tidak dapat dipisahkan dari pembinaan dan perhatian dari unsur pemerintah daerah dan dinas/instansi lembaga terkait, yang selama ini dianggap kurang. Hal ini tidak dapat diabaikan. Kader harus kembali dimotivasi dan dibina agar kinerja lebih baik dalam upaya meningkatkan kinerja, keterampilan dan kunjungan warga ke Posbindu secara rutin.

Salah satu keterampilan yang diperlukan adalah kemampuan mengukur tekanan darah lansia setempat. Kader PPKS Teratai mengakui kurang terampil dan kompetensi untuk mengukur tekanan darah para lansia di lingkungan tersebut. Hal ini tentunya, mempengaruhi kinerja dalam memantau dan konseling faktor resiko hipertensi. Pengurus PPKS Teratai menyampaikan bahwa mereka pernah mendapatkan pelatihan tekanan darah pada tahun 2018, namun hanya dilakukan satu kali saja tanpa ada evaluasi tindak lanjut dari pelatihan tersebut. Kader merasakan bahwa pelatihan tersebut juga masih belum dapat membangun kepercayaan diri mereka dalam melakukan pengukuran tekanan darah pada masyarakat. Dari hasil telusur, masih terbatasnya frekuensi kunjungan tenaga kesehatan dari Puskesmas di wilayah kerja PPKS Teratai juga juga memunculkan harapan agar para kader mendapatkan pelatihan yang relevan untuk mendukung terlaksananya program Posbindu yang kontinu dan mandiri.

Oleh karena itu, tim memberikan perhatian khusus kepada para kader, dengan melakukan pembinaan berupa pelatihan berkala terkait pengetahuan, keterampilan dan komunikasi. Hal penting dilakukan untuk meningkatkan kinerja dan fungsi para kader sebagai kelompok kunci (Hastuti et al., 2019; Kiting et al., 2017).

Berangkat dari temuan di lapangan, tim memutuskan untuk melakukan dua kegiatan yang esensial dilakukan di lokasi target. Pertama, untuk meningkatkan kesadaran lansia, tim memutuskan untuk mengembangkan kegiatan edukasi hipertensi yang sesuai dengan sasaran lansia setempat. Kedua, mengingat keterampilan dalam pengukuran tekanan darah sangat dibutuhkan, tim juga mengembangkan kegiatan pelatihan pengukuran tekanan darah bagi kader di wilayah sasaran.



2. BAHAN DAN METODE

a. Opera lima pesan cegah dan kendali hipertensi

Edukasi pada lansia bukanlah hal yang mudah. Kelompok ini memerlukan pendekatan yang khusus mengingat telah terjadinya penurunan visual, sensoris, dan kognitif seiring dengan menuanya usia (Kececi dan Bulduk, 2012). Metode satu arah bagi lansia dinilai kurang tepat. Hal ini didukung pula dari hasil wawancara di lapangan dimana edukasi lewat ceramah satu arah dinilai menjenuhkan bagi lansia.

Oleh sebab itu, tim merancang kegiatan opera sebagai pendekatan yang berbeda dalam penyampaian pesan kesehatan bagi lansia. Tim melakukan pengembangan skenario opera dengan memerhatikan faktor-faktor penghambat dan rekomendasi yang dituangkan pada buku Kececi dan Bulduk (2012) dan artikel Speros (2009). Tim juga mengadopsi kearifan lokal Indonesia dengan memasukkan unsur budaya Betawi dan Batak pada skenario. Pada skenario opera, tim juga memberi ruang tanya jawab berhadiah dan kesempatan bagi lansia untuk maju ke panggung.

Pesan adalah salah satu unsur yang penting dalam pendidikan kesehatan. Pesan yang praktis dan yang dibatasi pada *need-to-know information* harus diperhatikan saat melakukan pendidikan kesehatan untuk lansia. Maka, pesan opera pada kegiatan ini dikembangkan dan dikerucutkan menjadi lima pesan penting cegah dan kendali hipertensi yang praktis, yakni (1) Cek rutin tensi minimal sekali sebulan, (2) Rutin minum obat hipertensi bila sudah dianjurkan oleh dokter, (3) Kurangi makanan asin dan pastikan ada buah dan sayur setiap hari, (4) Upayakan tidur yang nyenyak, (5) Jadi lansia bahagia.



Gambar 2. Pemeran opera mengajak lansia *berjoget* bersama sebagai bagian dari pengejawantahan pesan kelima “Jadi Lansia Bahagia”

Rekrutmen untuk pemeran opera dilakukan pada akhir bulan Desember 2019. Rekrutmen dibuka kepada mahasiswa Program Studi Keperawatan UKRIDA. Latihan kemudian dilakukan di sepanjang bulan Januari sampai dengan Februari 2020

Penyelenggaraan opera dilakukan pada Kamis, 6 Februari 2020 pada pukul 09.00 WIB. Penyelenggaraan opera dibuka dengan penyuluhan singkat selama 5 menit mengenai hipertensi, kemudian dilanjutkan dengan adegan opera yang memakan waktu 30 menit.

Jumlah lansia yang hadir pada saat opera sebanyak 37 orang lansia.

b. Pelatihan pengukuran tekanan darah bagi kader

Pelatihan diberikan dalam bentuk ceramah dan demonstrasi. Berbagi pengetahuan terkait penyakit hipertensi dan teknik pengukuran tekanan darah diharapkan mampu meningkatkan kinerja kader. Peningkatan pengetahuan merupakan faktor dominan dalam peningkatan efikasi diri kader (Rosdiana & Widjanto, 2018). Meningkatnya pengetahuan kader merupakan langkah awal memaksimalkan kemampuan mendeteksi dini penyakit hipertensi.

Tim pengabdian masyarakat Program Studi Keperawatan UKRIDA melakukan pembinaan para kader posbindu untuk meningkatkan keterampilan pengukuran tekanan darah. Hal ini dikarenakan, tekanan darah merupakan tanda vital mendeteksi kondisi kesehatan jantung dan pembuluh darah para lansia. Pemahaman teknik pengukuran tekanan darah dengan cara yang benar juga akan membantu skrining kesehatan untuk populasi lansia yang cukup besar di rusun ini.

Beberapa tahapan dilakukan seperti *pre-test*, pembekalan teori (ceramah, diskusi, demonstrasi) dan praktik pengukuran tekanan darah menggunakan tensimeter digital dan analog, *post-test* dan pemantapan pengukuran. Tim mempersiapkan alat, bahan, lembar *pre & post-test* beserta materi dalam bentuk digital dan cetak.



Gambar 3. Ceramah pelatihan pengukuran tekanan darah dengan tensimeter analog dan digital kepada kader posbindu

Pembekalan I dilakukan tanggal 3 Desember 2019, dihadiri 20 kader, dimulai pukul 09.00 s.d 11.00 WIB di bilik luar masjid. Guna mendukung keterampilan yang lebih maksimal di pelatihan berikutnya, tim meminjamkan tensimeter kepada para kader selama 1 minggu dengan tujuan para kader dapat berlatih di rumah masing – masing.

Pembekalan II dilakukan tanggal 4 Februari 2020, dihadiri oleh 7 orang kader. Kegiatan ini dimulai dengan penyegaran topik pelatihan, membentuk kelompok kecil para kader, bersama tim sebagai fasilitator sebelum melakukan demonstrasi pengukuran tekanan darah menggunakan tensimeter

manual dan dialog. Hasil kegiatan ini, didapati para kader mulai terampil melakukan pemeriksaan tekanan darah analog dan digital.



Gambar 4. Pemantapan pelatihan pengukuran tekanan darah kepada kader posbindu

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Opera lima pesan ceegah dan kendali hipertensi

Opera yang dilaksanakan pada tanggal 6 Februari 2020 berlangsung dengan lancar. Seluruh lansia (n=37) yang mengikuti terlihat antusias pada saat opera berlangsung. Terdapat beberapa kendala yang muncul antara lain *sound system* dan kelistrikan yang dapat diatasi oleh tim dengan bantuan kader di rusun. Kombinasi lagu dan musik terlihat membuat para lansia menjadi lebih mudah untuk fokus pada keseluruhan kegiatan.

Evaluasi opera dilakukan dengan metode kualitatif dengan teknik wawancara. Teknik wawancara dipilih dianggap sebagai teknik yang ramah pada lansia. Wawancara dilakukan menggunakan tiga pertanyaan pada tujuh orang lansia yang hadir saat opera berlangsung. Pemilihan lansia dilakukan dengan *convenience sampling*.

Adapun pertanyaan wawancara ditujukan sesuai dengan tujuan pengabdian masyarakat ini. Tujuan pertama adalah lansia mengetahui minimal satu pesan mencegah atau mengontrol hipertensi. Pertanyaan wawancara yang mewakili tujuan ini yakni: “Apa pesan yang nenek/kakek dapatkan dari drama/opera tadi?”. Semua lansia yang diwawancarai telah dapat menyebutkan secara spontan beberapa dari lima pesan. Rata-rata dapat menyebutkan minimal dua pesan dan terdapat pula lansia yang menyebutkan sampai dengan empat pesan. “Mengurangi makanan yang asin” merupakan pesan yang paling banyak didapat oleh lansia yang diwawancarai.

Tujuan kedua adalah lansia berencana mengadopsi perilaku sehat yang disampaikan lewat opera. Pertanyaan wawancara yang mewakili tujuan ini yakni “Setelah melihat opera tadi apa yang kakek/nenek akan lakukan?”. Mayoritas lansia yang diwawancarai menyampaikan bahwa mereka memiliki riwayat hipertensi dan berencana akan mengikuti pesan tersebut di rumah dan dalam kehidupan mereka sehari-hari.

“Ikutin. Ikutin apa sarannya tadi itu ya. Kita ikutin. Kita terapkan di rumah. (...) kurangi yang asin-asin.” (Lansia 5, Perempuan)

“Nenek bakal ngurangin makanan yang asin, sama santen, terus nenek juga bakal tidur yang nyenyak.” (Lansia 2, Perempuan)

“Pokoknya mesti berobat aja. Obat jalan. Jadi tahu naik turunnya. Jadi tahu.” (Lansia 3, Laki-laki)

Tujuan ketiga dari kegiatan ini adalah “Lansia peserta kegiatan mendapat pengalaman edukasi yang menyenangkan lewat opera”. Pertanyaan wawancara yang mewakili tujuan ini yakni “Kakek/nenek lebih senang drama seperti tadi atau lebih suka diberikan ceramah. Dan, Mengapa?”. Mayoritas lansia menjawab bahwa mereka lebih senang dengan metode drama/opera dibandingkan ceramah. Alasan yang dikemukakan antara lain berkaitan dengan metode opera yang dirancang interaktif atau melibatkan penonton di dalam alurnya. Keterlibatan lansia untuk bergerak, latar musik, dan pemeran yang mengundang penonton untuk berinteraksi merupakan beberapa cara yang menyenangkan untuk lansia. Satu lansia mengungkapkan bahwa keterlibatan tersebut membuatnya tidak cepat lupa akan pesan yang disampaikan.

“Seneng banget neng, soalnya nenek bisa joget-joget juga sekalian olahraga. Soalnya nenek juga jarang olahraga, seneng banget. Terus kalau ada pementasan kayak gini lagi udah pasti nenek bakal nonton lagi neng.” (Lansia 2, Perempuan)

“Bukan senang lagi. (Dramanya) bagus kok. Kalau saya kasih nilai 100. Karena begini ya, saya baru pertama kali. Gitulah. Ikut begini, gitu loh. Lebih memilih drama. Lebih dapat. Kita dapat. Satu, drama ini kita bisa mengingatnya. Kan kalau ceramah itu, lupa kita kan.” (Lansia 1, Perempuan)

Keterlibatan lansia di dalam metode edukasi tampak mendapatkan penekanan yang penting dalam metode edukasi lansia. Terdapat satu lansia yang merasa bahwa metode ceramah yang juga memberi sentuhan tanya jawab serta memberi kesempatan mereka untuk dapat maju ke depan juga merupakan salah satu hal yang menyenangkan.

“Senang juga presentasi (ceramah) ada ditanya udah sehat atau belum. Dipanggil satu per satu. (...). Drama, senang. Senang dengan drama. Orang kalau di sekolah saya juga datang (Lansia 5, Perempuan)

b. Pelatihan pengukuran tekanan darah bagi kader

Pembekalan I yang dilakukan tanggal 3 Desember 2019 berlangsung kondusif dan diikuti dengan antusias oleh 20 kader yang hadir. Pada pembekalan II yang dilakukan tanggal 4 Februari 2020, penyegaran topik pelatihan dan demonstrasi pengukuran tekanan darah menunjukkan tanda bahwa ketujuh kader yang mengikutinya mulai terampil melakukan pemeriksaan tekanan darah baik analog maupun digital.

Evaluasi pelatihan pengukuran tekanan pada kader dilakukan dengan mengukur tingkat efikasi diri kader dalam melakukan pengukuran tekanan darah secara mandiri. Tim meminta kader untuk mengisi kuesioner pada pra pelaksanaan pelatihan dan paska pelatihan selesai dilaksanakan. Seperti yang telah disebutkan sebelumnya, dari 20 orang kader yang mengisi kuesioner pra pelatihan, terdapat 7 orang kader yang bertahan sampai pada akhir masa pelatihan (Tabel 2). Ketujuh peserta tersebut pun diberikan sertifikat dari pelatih sebagai apresiasi terhadap ketekunan dan keberhasilan menyelesaikan pelatihan.

Tabel 2. Karakteristik kader peserta pelatihan

No.	Karakteristik Responden (n=7)	Jumlah	Persentase
1.	Usia (tahun, mean ± sd)	(39.6±4.6)	
2.	Jenis Kelamin		
	Perempuan	7	100%
	Laki-laki	0	-
3.	Pendidikan		
	SMP	4	57%
	SMA	3	43%
4.	Pekerjaan		
	Ibu Rumah Tangga	6	86%
	Pedagang	1	14%

Hasil pengukuran efikasi diri pada pra dan paska pelatihan dapat dilihat pada Tabel 3. Secara keseluruhan rata-rata efikasi diri ketujuh kader yang mendapatkan pelatihan terlihat meningkat. Bahkan, ada kader yang belum memiliki kepercayaan diri sama sekali di awal pelatihan menyatakan telah cukup mampu melakukan pengukuran tekanan darah di akhir pelatihan. Hal ini menandakan bahwa pelatihan bermanfaat untuk meningkatkan keterampilan kader. Kemampuan ‘melakukan teknik pemompaan dengan benar’ adalah bagian yang paling tinggi tingkat pencapaiannya menurut kader. Kader juga menyatakan bahwa mereka lebih percaya diri untuk melakukan pengukuran tekanan darah dari yang sebelumnya. Tim merekomendasikan pada kader agar dapat mengulang dan membiasakan diri untuk melakukan pengukuran tekanan darah agar keterampilan dalam mengukur tekanan darah semakin meningkat.

Tabel 3. Pengukuran efikasi diri (SE) *pre* dan *post* pelatihan tekanan darah pada kader

No	Item SE	SE (Rata-rata)										Rata-rata persentase peningkatan SE	Min* Max*	Min** Max**	
		Tidak bisa sama sekali		Cukup bisa				Sangat pasti bisa							
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9				10
1	Mempersiapkan alat-alat yang dibutuhkan				*		**						26%	1-7	5-8
2	Memposisikan alat pengukur tekanan darah dengan benar di tangan orang lain					*	**						20%	1-5	5-8
3	Melakukan teknik pemompaan dengan benar			*				**					47%	0-5	5-8
4	Menentukan nilai tekanan darah dengan benar			*			**						37%	0-5	5-8
5	Mengartikan nilai tekanan darah (menyimpulkan hasil pengukuran: hipertensi/hipotensi)				*			**					34%	0-5	5-8

*=*pre-test*; **=*post-test*

4. KESIMPULAN

Pemberdayaan dan peningkatan peran serta masyarakat merupakan salah satu strategi pengendalian penyakit tidak menular salah satunya hipertensi. Pencegahan, pengobatan dan rehabilitasi akibat komplikasi hipertensi membutuhkan kordinasi berbagai pihak, baik dari tenaga kesehatan, keluarga, masyarakat dan kader. Kader merupakan kelompok kunci yang sangat berperan dalam membantu keberlangsungan kegiatan posbindu di masyarakat. Kegiatan ini sangat diperlukan oleh lansia untuk mendapatkan informasi mengenai status kesehatannya. Peningkatan keterampilan dan pengetahuan kader harus dilakukan secara berkala. Untuk mendukung hal ini, kader perlu pula didampingi dan dilibatkan secara serius dalam pemeriksaan kesehatan, termasuk pemeriksaan tekanan darah secara rutin, di masyarakat. Hal ini penting, mengingat dengan pelatihan yang dilakukan kepada kader didapati peningkatan keterampilan dan kepercayaan diri para kader.

Selain peningkatan peran kader dalam bentuk pelatihan, masyarakat lansia, sebagai kelompok rentan, juga harus diberikan edukasi. Edukasi kesehatan pada lansia dapat dilakukan dengan berbagai cara dan media yang menarik, interaktif, dan kreatif seperti sebuah opera. Edukasi juga perlu memerhatikan perkembangan fisik dan kognitif lansia. Opera mampu membawa para lansia/keluarga melihat realita tentang hipertensi

dan memberikan informasi dalam upaya pencegahan bahaya hipertensi dalam kehidupan sehari – hari.

UCAPAN TERIMA KASIH

Pelaksanaan pengabdian masyarakat pelatihan pengukuran tekanan darah kepada kader dan edukasi lewat opera sebagai upaya menurunkan kasus hipertensi ini, dapat terlaksana dengan baik karena dukungan dari Suku Dinas Pemberdayaan Perlindungan Anak & Pengendalian Penduduk (PPAPP) Jakarta Barat, Unit Pengabdian Masyarakat Fakultas Kedokteran UKRIDA, Tim Dosen dan Mahasiswa Prodi Keperawatan UKRIDA dan Jajaran RW 17 Kelurahan cengkareng Timur beserta para kader.

DAFTAR PUSTAKA

- Department of Health Australian Government. (April, 2014). Health assessment for people aged 75 years and older. Diakses dari https://www1.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/Content/mbsprimarycare_mbsitem_75andolder
- Kececi, A & Bulduk, S. (2012). Health education for the elderly. dalam *Geriatrics* (pp. 154-176). Shanghai: InTech
- Kemkes. (2018). Hasil utama laporan Riskesdas 2018. Riskesdas 2018. Diperoleh dari <http://www.kemas.kemkes.go.id/assets/up>

- load/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-risikesdas-2018_1274.pdf
- Kiting, R. P., Ilmi, B., & Arifin, S. (2017). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kinerja Kader Posbindu Penyakit Tidak Menular. *Jurnal Berkala Kesehatan*, 1(2), 106. <https://doi.org/10.20527/jbk.v1i2.3149>
- Hastuti, N. M., Pupitasari, R., & Sugiarsi, S. (2019). Peran Kader Kesehatan dalam Program POSBINDU Penyakit Tidak Menular di Puskesmas Jaten. *Maternal*, 3(2), 57–61. https://ejurnal.stikesmhk.ac.id/index.php/jurnal_ilmiah_maternal/article/download/756/669
- Rosdiana, Y., & Widjajanto, E. (2018). Pengetahuan sebagai Faktor Dominan Efikasi Diri Kader dalam Melakukan Deteksi Dini Gangguan Jiwa Knowledge as the Dominant Factor in Improving Self-Efficacy of Cadre in Performing Early Detection of Mental Disorder. *Jurnal Kedokteran Brawijaya*, 30(2), 138–141.
- Sazlina, S. G. (2015). Health screening for older people—what are the current recommendations?. *Malaysian family physician: the official journal of the Academy of Family Physicians of Malaysia*, 10(1), 2.
- Speros, C. I. (2009). More than words: promoting health literacy in older adults. *OJIN: The Online Journal of Issues in Nursing*, 14(3), 5.
- United States National Insitute of Aging. (Mei, 2018). Diakses dari <https://www.nia.nih.gov/health/high-blood-pressure>