

## PEMBINAAN KADER, PENCEGAHAN DAN PERAWATAN HIPERTENSI DAN KOLESTEROL DI POSBINDU PTM RW 01 PUSKESMAS KELURAHAN CILANDAK TIMUR JAKARTA SELATAN

Elsye Rahmawaty<sup>1✉</sup>, Nabil Noviyanti<sup>1</sup>, Wulan Kumala<sup>1</sup>

Corresponding author: elsyefen@yahoo.co.id

<sup>1</sup>Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Jakarta I, Indonesia

Genesis Naskah: 23-06-2021, Revised: 26-06-2021, Accepted: 28-06-2021

### Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang sering dialami oleh para lansia, dan dapat memicu timbulnya penyakit degenerative seperti gagal ginjal dan gagal jantung kongestif. Hipertensi merupakan faktor risiko utama untuk terjadinya penyakit kardiovaskuler. Ketika hipertensi dikombinasikan dengan diabetes atau hiperlipidemia, risiko meningkat secara dramatis. Pencegahan primer dari hipertensi esensial terdiri atas mempertahankan berat badan ideal, diet rendah garam, pengurangan stres, dan latihan aerobik secara teratur. Pelayanan di Posbindu merupakan ujung tombak penerapan kebijakan pemerintah untuk pencapaian lansia yang sehat, mandiri dan berdaya guna. Tujuan pengabdian masyarakat ini untuk meningkatkan pengetahuan kader Posbindu PTM dalam peran dan tugas kader serta pencegahan dan perawatan Hipertensi dan kolesterol tinggi pada lansia di Posbindu PTM RW 01 binaan Puskesmas Kelurahan Cilandak Timur Jakarta Selatan. Hasil: pengetahuan kader kesehatan mengalami peningkatan dari yang tidak tahu menjadi tahu, terlihat dari perubahan perilaku kader dalam menerima materi yang sudah diberikan dan antusias untuk bertanya dan menanyakan masalah hipertensi dan kolesterol tinggi.

**Kata Kunci:** Pembinaan Kader, Pencegahan dan Perawatan, Hipertensi, Kolesterol

### *CADRE DEVELOPMENT, PREVENTION AND TREATMENT HYPERTENSION AND CHOLESTEROL IN POSBINDU PTM RW 01 CILANDAK EAST COMMUNITY HEALTH CENTER SOUTH JAKARTA*

#### Abstract

*Hypertension is a disease that is often experienced by the elderly, and can trigger degenerative diseases such as kidney failure and congestive heart failure. Hypertension is a major risk factor for cardiovascular disease. When hypertension is combined with diabetes or hyperlipidemia, the risk increases dramatically. Primary prevention of essential hypertension consists of maintaining an ideal body weight, a low salt diet, stress reduction, and regular aerobic exercise. The service at Posbindu is the spearhead of implementing government policies to achieve healthy, independent and efficient elderly people. The purpose of this community service is to increase the knowledge of PTM Posbindu cadres in the roles and duties of cadres as well as the prevention and treatment of hypertension and high cholesterol in the elderly at Posbindu PTM RW 01 assisted by the East Cilandak Village Health Center, South Jakarta. Result: knowledge of health cadres has increased from those who do not know to know, it can be seen from changes in the behavior of cadres in accepting the material that has been given and enthusiasm to ask questions and ask questions about hypertension and high cholesterol.*

**Keywords:** Cadre Development, Prevention and Treatment, Hypertension, Cholesterol

#### Pendahuluan

Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah lebih besar atau sama dengan 140/90 mmHg (Prasetyaningrum, 2014). Berdasarkan penyebabnya hipertensi dibagi menjadi 2 golongan, yaitu hipertensi primer yang tidak

diketahui penyebabnya (idiopatik) dan hipertensi sekunder yaitu hipertensi yang disebabkan oleh penyakit lain (Hanafi & Pujiyanto, 2016). Masalah hipertensi merupakan masalah global yang memerlukan masalah yang baik. Hipertensi perlu mendapatkan perhatian dan penanganan yang

tinggi dan komplikasi yang ditimbulkan cukup tinggi. Sehingga perawat dituntut untuk memberikan perawatan yang intensif bagi pasien yang memiliki penyakit kardiovaskuler (hipertensi) (Prawesti & Noviyanto, 2015).

Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang sering dialami oleh para lansia, dan dapat memicu timbulnya penyakit degenerative seperti gagal ginjal dan gagal jantung kongestif (Setiawan, 2013). Hipertensi merupakan faktor risiko utama untuk terjadinya penyakit kardiovaskuler. Ketika hipertensi dikombinasikan dengan diabetes atau hiperlipidemia, risiko meningkat secara dramatis (Kurniasih & Setiawan, 2012). Pencegahan primer dari hipertensi esensial terdiri atas mempertahankan berat badan ideal, diet rendah garam, pengurangan stres, dan latihan aerobik secara teratur. Deteksi dini dan penatalaksanaan hipertensi yang efektif penting untuk mencegah terjadinya penyakit jantung hipertensi (Sumeru & Proverawati, 2018). Bertambahnya usia harapan hidup bangsa Indonesia menyebabkan makin banyaknya jumlah lansia. Bertambahnya lansia perlu mendapat perhatian dari tenaga kesehatan khususnya tenaga keperawatan, melalui asuhan keperawatan lansia. Keperawatan lansia diberikan pada klien sebagai individu dan kelompok lansia, baik lansia yang sehat maupun yang sakit. Di negara industri hipertensi pada lansia merupakan salah satu masalah kesehatan utama. Di Indonesia, hipertensi juga merupakan masalah kesehatan yang yang perlu diperhatikan oleh tenaga kesehatan karena angka prevalensinya tinggi akibat jangka panjang yang ditimbulkan. Di

Amerika Serikat penyakit Kardiovaskuler merupakan penyebab utama kematian dan disabilitas diantara lansia. Penyakit arteri koroner (Coronary Artery Disease (CAD) merupakan penyebab dari 85% kasus kematian.

Kolesterol tinggi atau hiperkolesterolemia adalah kondisi dimana tingkat kolesterol dalam darah yang melampaui kadar yang normal (Rahmansyah, 2015). Menurut laporan WHO 2011, diperkirakan sekitar 35% penduduk Indonesia memiliki kadar kolesterol lebih tinggi dari batas normal yang baik untuk kesehatan. Kelebihan kolesterol bisa terjadi akibat mengonsumsi makanan dengan kandungan kolesterol tinggi atau karena kurang berolahraga. Namun kondisi ini juga dapat terjadi akibat factor turunan.

Gerakan kesehatan masyarakat tersebut salah satunya dapat dilakukan melalui pengabdian kepada masyarakat. Pengabdian kepada masyarakat adalah kegiatan civitas akademika yang memanfaatkan ilmu pengetahuan dan teknologi untuk memajukan kesejahteraan masyarakat serta mencerdaskan kehidupan bangsa (UU Pendidikan Tinggi No. 12 Tahun 2012). Pengabdian kepada masyarakat di Politeknik Kesehatan Kemenkes Jakarta I adalah kegiatan civitas akademika dengan cara memanfaatkan potensi yang ada di Politeknik Kesehatan Kemenkes Jakarta I sebagai bentuk kontribusi dalam mewujudkan masyarakat yang sehat baik di lingkungan kampus maupun dilingkungan masyarakat umum.

Posbindu PTM RW 01 adalah suatu wadah dibawah binaan Puskesmas Kelurahan Cilandak

Timur untuk mewujudkan masyarakat Sehat, terutama para lanjut usia secara biologis, social, psikologis dan spiritual. Aktifitas sehari - hari yang harus dilakukan oleh lansia ada lima macam yaitu makan, mandi, berpakaian, mobilitas dan toiletif. Untuk memenuhi kebutuhan, lansia memerlukan pengetahuan dan sikap yang dapat mempengaruhi kesehatan dan perilakunya dalam kemandirian pemenuhan kebutuhan activity daily living (ADL) karena proses penuaan (aging).

Lansia pada umumnya banyak mengalami penurunan akibat proses alamiah dengan adanya penurunan kondisi fisik, psikologis, maupun sosial yang saling berinteraksi. Permasalahan yang berkembang memiliki keterkaitan dengan perubahan kondisi fisik yang menyertai lansia.

#### **Metode Pelaksanaan**

Metode pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dengan dilakukan dengan pemberian edukasi secara langsung kader yang ada di Wilayah Pos Pembinaan Terpadu (Posbindu) PTM Sejahtera RW 01 Cilandak Timur. Kegiatan ini dilaksanakan selama dua semester melalui tahapan dengan rincian sebagai berikut:

1. Melaksanakan pengkajian pada lansia yang ada di Wilayah Pos Pembinaan Terpadu (Posbindu) PTM Sejahtera RW 01, Kelurahan Cilandak Timur Kecamatan Pasar Minggu yang mengalami Hipertensi dan Kolesterol tinggi pada tanggal 09 Mei 2019.
2. Memberikan pendidikan kesehatan kepada kader Wilayah Pos Pembinaan Terpadu (Posbindu) PTM Sejahtera RW 01,

Kelurahan Cilandak Timur Kecamatan Pasar Minggu Selatan pada tanggal 20 Juni 2019.

3. Mengevaluasi pengetahuan Kader tentang Hipertensi dan kolesterol tinggi di Posbindu PTM RW 01 binaan Puskesmas Kelurahan Cilandak Timur pada tanggal 12 September 2019
4. Memberikan pemahaman pada kader, lansia RW 01 dalam melakukan pemilihan makanan untuk mengatasi masalah akibat hipertensi dan kolesterol tinggi, serta melakukan perawatan apabila terjadi peningkatan tekanan darah dan kadar kolesterol yang tinggi, pada tanggal 16 Oktober 2019.

#### **Hasil dan Pembahasan**

Kegiatan dimulai dengan melakukan koordinasi pada pihak terkait yaitu Kepala Puskesmas Kelurahan Cilandak Timur Kecamatan Pasar Minggu Jakarta Selatan, dan dilanjutkan dengan melakukan pengkajian kepada kader kesehatan yang ada di Wilayah binaan Pos Pembinaan Terpadu (Posbindu) RW 01, Kelurahan Cilandak Timur Kecamatan Pasar Minggu Jakarta Selatan, yang dilaksanakan pada tanggal 09 Mei 2019 di Posbindu PTM RW 01 Kelurahan Cilandak Timur, dan saat pengkajian diperoleh data bahwa Kader dengan masalah Hipertensi dan Kolesterol tinggi sebanyak kurang lebih 20 orang dari 30 peserta yaitu 67 %. Setelah diperoleh data maka pada tanggal 20 Juni 2019 diberikan pendidikan kesehatan kepada kader tentang Hipertensi dan kolesterol tinggi di Posbindu PTM RW 01, kegiatan pendidikan kesehatan berlangsung selama 2 jam, dan dilakukan juga diskusi dan Tanya jawab. Kader

Kesehatan 90 % memahami materi pendidikan kesehatan yang sudah diberikan dan banyaknya pertanyaan yang diberikan. Pada saat menggali pengetahuan kader dan lansia di Posbindu RW 01 masalah hipertensi dan kolesterol tinggi banyak sekali yang mengemukakan permasalahannya, sehingga pemahaman yang kita berikan 100 % sangat bermanfaat untuk kader dalam hal pemilihan makanan yang boleh dan tidak juga cara perawatan jika ada anggota keluarga yang menderita hipertensi dan kolesterol tinggi.

Setelah melakukan pengkajian dan Pendidikan kesehatan mengenai masalah Hipertensi dan Kolesterol tinggi pada kader kesehatan Pos Pembinaan Terpadu (Posbindu) PTM RW 01, Kelurahan Cilandak Timur Kecamatan Pasar Minggu tanggal 20 Juni 2019. Evaluasi yang diperoleh pada saat diberikan pendidikan kesehatan kader dapat mengerti dan sangat antusias serta banyaknya yang bertanya tentang masalah yang mereka hadapi, Sebagai tindak lanjut akan dilakukan pemeriksaan tekanan darah dan koesterol kepada kader kesehatan dan senam relaksasi progresif pada yang mengalami Hipertensi dan Kolesterol tinggi.

Pada saat menggali pengetahuan kader dan lansia RW 01 yang dilaksanakan tanggal 16 Oktober 2019 masalah pemilihan makanan yang boleh dan tidak juga cara perawatan jika ada anggota keluarga yang menderita hipertensi dan kolesterol tinggi banyak sekali yang mengemukakan permasalahannya, dan dengan diberikan penjelesan sehingga pemahaman yang kita berikan sangat bermanfaat untuk kader dalam hal pemilihan makanan yang boleh dan tidak juga

cara perawatan jika ada anggota keluarga yang menderita hipertensi dan kolesterol tinggi dan kader juga menambah pengetahuan kader untuk melakukan kegiatan di posyandu.

### **Kesimpulan dan Saran**

Pengkajian, pendidikan kesehatan, evaluasi pengetahuan dan pemahaman pada Hipertensi dan Kolesterol tinggi sangat bermanfaat bagi kader kesehatan di Pos Pembinaan Terpadu (Posbindu) PTM RW 01, Kelurahan Cilandak Timur Kecamatan Pasar Minggu Jakarta Selatan, pengetahuan kader kesehatan mengalami peningkatan dari yang tidak tahu menjadi tahu, terlihat dari perubahan perilaku kader dalam menerima materi yang sudah diberikan dan antusias untuk bertanya dan menanyakan masalah Hipertensi dan kolesterol tinggi.

Berdasarkan hasil pengabdian kepada masyarakat, maka dapat memberikan saran diantaranya:

1. Diharapkan kader kesehatan Pos Pembinaan Terpadu (Posbindu) PTM RW 01, Kelurahan Cilandak Timur Kecamatan Pasar Minggu Jakarta Selatan terus menerus pendapatkan pembinaan masalah kesehatan seperti Hipertensi dan Kolesterol tinggi dan mau berhati-hati untuk mengkonsumsi makanan yang mengandung tinggi garam dan kolesterol.
2. Kepada Kepala Puskesmas Kelurahan Cilandak Timur Kecamatan Pasar Minggu Jakarta Selatan, diharapkan bisa menyediakan waktu dan tempat untuk dosen Politeknik Kesehatan Kemenkes Jakarta I dalam

melanjutkan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

## Daftar Pustaka

- Hanafi, A., & Pujiyanto, A. (2016). *Gambaran Gaya Hidup Penderita Hipertensi di Kecamatan Sumowono Kabupaten Semarang*. Faculty of Medicine.
- Kurniasih, I., & Setiawan, M. R. (2012). Analisis Faktor Risiko Kejadian Hipertensi di Puskesmas Sron dol Semarang Periode Bulan September–Oktober 2011. *Jurnal Kedokteran Muhammadiyah*, 1(3).
- Prasetyaningrum, Y. I., & Gz, S. (2014). *Hipertensi bukan untuk ditakuti*. FMedia.
- Prawesti, D., & Noviyanto, E. (2015). Potensi Terapi Musik Klasik Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *JURNAL STIKES RS Baptis Kediri*, 8(1).
- Rahmansyah, I. (2015). Hubungan Obesitas Dengan Kadar Kolesterol Pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Malahayati. *Jurnal Medika Malahayati*, 2(4), 188–193.
- Setiawan, G. W. (2013). Pengaruh senam bugar lanjut usia (lansia) terhadap kualitas hidup penderita hipertensi. *EBiomedik*, 1(2).
- Sumeru, A., & Proverawati, A. (2018). Optimalisasi Peran Kader Posyandu Dalam Meningkatkan Kemandirian Gizi Dan Kesehatan Untuk Mencegah Hipertensi Pada Lansia Di Desa Susukan Kecamatan Sumbang Kabupaten Banyumas. *Jurnal Ilmiah Medsains*, 4(1), 40–45.
- Hanafi, A., & Pujiyanto, A. (2016). *Gambaran Gaya Hidup Penderita Hipertensi di Kecamatan Sumowono Kabupaten Semarang*. Faculty of Medicine.
- Kurniasih, I., & Setiawan, M. R. (2012). Analisis Faktor Risiko Kejadian Hipertensi di Puskesmas Sron dol Semarang Periode Bulan September–Oktober 2011. *Jurnal Kedokteran Muhammadiyah*, 1(3).
- Prasetyaningrum, Y. I., & Gz, S. (2014). *Hipertensi bukan untuk ditakuti*. FMedia.
- Prawesti, D., & Noviyanto, E. (2015). Potensi Terapi Musik Klasik Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *JURNAL STIKES RS Baptis Kediri*, 8(1).
- Rahmansyah, I. (2015). Hubungan Obesitas Dengan Kadar Kolesterol Pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Malahayati. *Jurnal Medika Malahayati*, 2(4), 188–193.
- Setiawan, G. W. (2013). Pengaruh senam bugar lanjut usia (lansia) terhadap kualitas hidup penderita hipertensi. *EBiomedik*, 1(2).