JPKM : Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat
http://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jpkm/index
E-ISSN 2774-3519

EFEKTIVITAS PELATIHAN PENGUKURAN TEKANAN DARAH PADA KADER REMAJA TERHADAP PERILAKU PENCEGAHAN HIPERTENSI

EFFECTIVENESS OF BLOOD PRESSURE MEASUREMENT TRAINING FOR ADOLESCENT CADRES ON HYPERTENSION PREVENTION BEHAVIOR

Irwan[1], Yasir Mokodompis[2], Sry Fazria Supu[3], Hasni Yasin[4], Iska Zakaria[5]
Jurusan Kesehatan Masyarakat, Fakultas Olahraga dan Kesehatan,
Universitas Negeri Gorontalo, Indonesia
email: irwan@ung.ac.id,

Abstrak

Hipertensi menjadi salah satu hal yang paling mengancam dalam kehidupan manusia. Hipertensi menjadi penyebab tingginya angka kematian di Indonesia. Kebaruan kegiatan ini yaitu pencegahan hipertensi oleh kader remaja melalui pelatihan pengukuran tekanan darah. Tujuan kegiatan ini yaitu meningkatkan kemampuan kader remaja dalam pengukuran tekanan darah serta meningkatkan kesadaran dan juga pengetahuan mereka terhadap bahaya hipertensi. Metode yang digunakan pada kegiatan ini yakni pelatihan terhadap kader remaja dalam melakukan pengukuran tekanan darah. Peserta kegiatan ini yaitu kader remaja karang taruna Desa Yosonegoro yang berjumlah 20 orang dimana kader kesehatan diberikan alat berupa tensimeter untuk melihat kemahiran dari kader kesehatan tersebut. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa masih banyak kader kesehatan yang belum mahir dalam pengukuran tekanan darah dilihat dari jumlah peserta sebanyak 8 peserta (40%) yang belum mahir, setelah dilakukan pelatihan pengukuran tekanan darah kader kesehatan sudah mulai mahir dilihat dari 17 peserta (85%) yang sudah sangat baik dalam mengukur tekanan darah. Kesimpulannya yaitu kegiatan pelatihan ini efektif dalam meningkatkan kemahiran kader remaja dalam melakukan pengukuran tekanan darah yaitu peningkatan dari 40% menjadi 85% peserta yang sangat mahir untuk mencegah kejadian Hipertensi.
Kata Kunci: Hipertensi; Perilaku pencegahan; Tekanan darah.

Abstract

Hypertension is one of the most threatening things in human life. Hypertension is the cause of the high mortality rate in Indonesia. The novelty of this activity is the prevention of hypertension by adolescent cadres through blood pressure measurement training. The purpose of this activity is to increase the ability of adolescent cadres to measure blood pressure and increase their awareness and knowledge of the dangers of hypertension. The method used in this activity is training adolescent cadres in measuring blood pressure. The participants of this activity were 20 youth cadres of the Yosonegoro Village youth organization where health cadres were given a tool in the form of a sphygmomanometer to see the proficiency of the health cadres. The results of the activity showed that there are still many health cadres who are not proficient in measuring blood pressure judging from the number of participants as many as 8 participants (40%) who are not proficient, after the blood pressure measurement training is carried out, health cadres have begun to be proficient in seeing from 17 participants (85%) who are very good at measuring blood pressure. The conclusion is that this training activity is effective in improving the proficiency of adolescent cadres in measuring blood pressure, which is an increase from 40% to 85% of participants who are very proficient in preventing the occurrence of hypertension.
Keywords: hypertension; Preventive behavior; Blood pressure.

© 2025 Universitas Negeri Gorontalo
Under the license CC BY-SA 4.0

Received: December 12th, 2024; 1st Revised January 22nd, 2025; 2nd Revised January 25th, 2025;
Accepted for Publication: January 26th, 2025

PENDAHULUAN

Hipertensi termasuk pada penyakit tidak menular. Secara medis, hipertensi didefinisikan sebagai kondisi di mana nilai tekanan darah sistolik dan/atau diastolik secara konsisten melebihi batas normal yang telah ditetapkan (1)(2). *The Silent Killer* dalam hal ini berarti bahwa penderita tidak mengalami gejala atau tanda yang dapat terlihat dari luar hingga akhirnya terdeteksi oleh fasilitas kesehatan (3)(4).

Perbandingan data prevalensi hipertensi global tahun 2020 dari WHO menunjukkan bahwa wilayah Afrika memiliki angka tertinggi (27%), diikuti oleh Asia Tenggara (25%). Secara keseluruhan, sekitar 22% populasi dunia tercatat mengalami hipertensi (5). Selain itu, Sebanyak dua pertiga dari 1,13 miliar penderita hipertensi dunia berasal dari negara-negara berkembang (6).

Data prevalensi hipertensi di Indonesia menunjukkan beban penyakit yang signifikan. Sekitar 34,1% penduduk berusia di atas 18 tahun, atau setara dengan 63.309.620 jiwa, mengalami hipertensi. Kalimantan Selatan memiliki prevalensi tertinggi (44,1%), sementara Papua terendah (22,2%). Hipertensi juga menjadi penyebab utama kematian, dengan total 427.218 jiwa meninggal akibat komplikasi hipertensi (7).

Hipertensi tentunya tidak terjadi begitu saja. Terdapat banyak hal yang kemudian dapat menyebabkan suatu individu terdiagnosis hipertensi. Kurangnya kebugaran fisik seringkali diiringi dengan tekanan darah tinggi akibat gangguan fungsi jantung dan sirkulasi darah (8). Hal ini berkaitan dengan gaya hidup yang tidak sehat. Perubahan gaya hidup merupakan pendekatan yang paling efektif dalam mencegah dan mengendalikan hipertensi. Upaya ini bertujuan untuk mengurangi angka kematian dan penyakit akibat tekanan darah tinggi. Seluruh pihak, mulai dari pemerintah hingga masyarakat umum, perlu berperan aktif dalam mendorong penerapan gaya hidup sehat guna meningkatkan kualitas hidup penderita hipertensi (9)(10).

Selain itu, pelayanan kesehatan terhadap hipertensi merupakan tiang utama dalam mencegah dan mengendalikan hipertensi. Maka apabila pelayanan kesehatan bisa terlaksana dengan baik, dapat menurunkan angka kematian dan komplikasi pada penderita hipertensi (11). Mengingat tingginya angka kematian pada Hipertensi maka perlu

dilakukan adanya pencegahan dan juga pemantauan melalui puskesmas pada posyandu lansia (12). Salah satu hal yang dapat dilakukan untuk mencegah dan memantau hipertensi yakni dengan melakukan pengukuran tekanan darah pada lansia. Akan tetapi, belum banyak orang ataupun kader remaja yang mengetahui terkait hipertensi dan belum mahir dalam melakukan pengukuran tekanan darah.

Berdasarkan data, penyakit Hipertensi banyak ditemukan pada masyarakat di Desa Yosonegoro dengan jumlah penderita terbanyak di dusun tiga (Mawenangan) 27 Jiwa serta total keseluruhan yang mencakup empat dusun sebanyak 76 jiwa, tentu jumlah ini tidak sedikit dan patut menjadi kekhawatiran bersama. Hal ini yang kemudian menjadi latar belakang dari adanya kegiatan pengabdian kesehatan masyarakat ini. Tidak lain yakni bertujuan untuk mengetahui sejauh mana perilaku dan kemahiran yang dimiliki oleh kader remaja terhadap cara penggunaan tensimeter guna membantu tenaga puskesmas di lingkungan sekitar.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini menggunakan metode kuantitatif. Data kegiatan dikumpulkan melalui survei. Populasi yang menjadi target pada kegiatan ini adalah kader remaja karang taruna Desa Yosonegoro dan yang menjadi sampel yaitu kader dengan jumlah 20 orang. Lembar survei dan tensimeter digunakan untuk kemahiran penggunaan tensimeter pada kader remaja. Hal ini didukung dengan keterangan Sangat Baik (81-100%), Baik (61-80%), Cukup Baik (41-60%), dan Kurang Baik (21-40%) dengan menggunakan skala ordinal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Frekuensi Kemahiran Kader Remaja Desa Yosonegoro Sebelum Pelatihan Pengukuran tekanan Darah

Kategori	Frekuensi	%
Sangat Baik	0	0
Baik	0	0
Cukup Baik	12	60
Kurang Baik	8	40
Jumlah	20	100%

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 1 menyatakan bahwa sebagian besar responden yaitu sebanyak 12 responden (60%) sudah cukup mahir dalam melakukan

pengukuran tekanan darah. Tetapi, masih ada sebanyak 8 responden (40%) yang kurang mahir dalam melakukan pengukuran tekanan darah.

Tabel 2. Frekuensi Kemahiran Kader Remaja Desa Yosonegoro Setelah Pelatihan Pengukuran tekanan Darah

Kategori	Frekuensi	%
Sangat Baik	17	85
Baik	3	15
Cukup Baik	0	0
Kurang Baik	0	0
Jumlah	20	100%

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 2 menyatakan bahwa setelah adanya pelatihan pengukuran darah menggunakan tensimeter kader remaja sebagian besar responden yaitu sebanyak 17 responden (85%) sudah sangat mahir dalam menggunakan tensimeter.

Tabel 3. Tabulasi Silang Efektivitas Pelatihan Pengukuran Darah Remaja Terhadap Perilaku Pencegahan Hipertensi

Kategori	Sebelum		Sesudah		*P-value*
	Frekuensi	%	Frekuensi	%	
Sangat Baik	0	0	3	15	0,000
Baik	0	0	17	85	
Cukup Baik	12	60	0	0	
Kurang Baik	8	40	0	0	
Jumlah	20	100	20	100	

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 3 maka dapat didefinisikan bahwa setelah dilakukan pelatihan kemahiran kader remaja Desa Yosonegoro dalam menggunakan pengukur tekanan darah semakin meningkat yakni dari angka 40% menjadi 85%. Sehingga dapat dikatakan bahwa pelatihan pengukuran tekanan darah pada remaja sangat efektif untuk meningkatkan kemahiran remaja dalam melakukan pengukuran tekanan darah.

Pembahasan

Berdasarkan hasil yang telah dikemukakan dapat dilihat bahwa pelatihan kader remaja dalam menggunakan alat pengukur tekanan darah atau yang disebut dengan tensimeter meningkat secara signifikan. Ketidakmahiran para kader yang tadinya berada pada angka 60% setelah mendapatkan pelatihan meningkat menjadi 85%. Hal ini menunjukkan bahwa para kader remaja Desa Yosonegoro bersungguh-

sungguh dalam mengikuti pelatihan dengan baik yang berkaitan dengan perilaku pencegahan hipertensi.

Berdasarkan uji statistik dengan rumus wilcoxon diperoleh hasil bahwa pelatihan penggunaan pengukur tekanan darah pada kader remaja Desa Yosonegoro sabgat efektif. Pelatihan ini bertujuan untuk memberikan edukasi kesehatan utamanya terkait hipertensi dan juga menambahkan kesadaran kader remaja terkait hipertensi pada lingkungan kesehariannya. Pengukuran tekanan darah menjadi salah satu hal yang sangat penting dalam mencegah penyakit tidak menular atau yang disebut dengan hipertensi (13).

Hipertensi adalah salah satu dari penyakit kardiovaskular yang paling banyak diderita oleh seluruh masyarakat di dunia (14). Hipertensi sering disebut *The Silent Killer* karena beberapa kasus hipertensi terjadi tanpa tanda dan gejala. Hipertensi dipengaruhi oleh banyak faktor seperti tingkat stress, pola makan yang tidak sehat, kebiasaan yang tidak baik seperti merokok dan jarang olahraga (15)(16). Hal ini menjadi perhatian agar seseorang yang sudah menderita hipertensi bisa lebih peduli atau menjaga tubuhnya dengan baik dengan sering mengontrol tekanan darah dan untuk yang tidak menderita hipertensi bisa mencegah terjadinya hipertensi.

Teori diatas menjadi landasan untuk dilakukan pelatihan ini agar kader yang ada di daerah setempat khususnya Desa Yosonegoro dapat membantu masyarakat untuk mengontrol tekanan darah dengan menjadi relawan dalam kegiatan pengukuran tekanan darah yang dilakukan didaerah setempat.

KESIMPULAN

Kegiatan edukasi peduli lingkungan membuka ruang partisipasi aktif masyarakat dalam tindakan nyata untuk melestarikan lingkungan sekitar khususnya dalam pengolahan sampah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Pemerintah Desa Ponelo dan Kecamatan Ponelo Kepulauan.

REFERENCES

1. Sapriani A, Arisandi Y. Faktor-Faktor Resiko yang Mempengaruhi terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. Babul Ilmi J Ilm Multi Sci Kesehat. 2024;16(1).
2. Ba’ka J, Assa I, Bela SR, Bouway

DY, Tuturop KL, Asriati A. Case Study of Hypertension in Productive Age Communities in Yoka Village, Jayapura City. Jambura J Heal Sci Res [Internet]. 2023 Jan 11;5(1):242–52. Available from: https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jjhsr/article/view/17014

3. Mohi NY, Irwan I, Ahmad ZF. Faktor - Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Wonggarasi I. J Heal Sci Gorontalo J Heal Sci Community [Internet]. 2023 Nov 20;8(1):1–13. Available from: https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/gojhes/article/view/21060
4. Purnamasari EF, Meutia R. Hubungan Sikap dan Motivasi Terhadap Kepatuhan Minum Obat pada Pasien Penderita Hipertensi di Rumah Sakit Advent Medan. Jambura J Heal Sci Res [Internet]. 2023 Feb 28;5(2):541–9. Available from: https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jjhsr/article/view/18581
5. Sudarta IM, Salaka SA, Iqra S. Penerapan Hidrotherapy Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. J Ber Kesehat. 2024;17(2):1–8.
6. Kodriati N, Ningsih YA, Wuryandani RK, Arum AS, Purnama R, Fitria ND, et al. Hypertension Knowledge Education in Pringgolayan Banguntapan Bantul Yogyakarta. JAMAS J Abdi Masy. 2024;2(1):320–5.
7. Muliani N, Putri DL, Maharani DP, Sari DA, Putri DA, Ismawan F, et al. Latihan Tekhnik Nafas Dalam untuk Menurunkan Kecemasan pada Lansia yang Mengalami Hipertensi di Desa Teba Jawa Pesawaran. Bagimu Negeri J Pengabdi Kpd Masy. 2024;8(2):250–5.
8. Oktaviana D, Hismawati H. The Relationship Between Physical Activity and the Incidence of Hypertension in the Elderly in the Working Area of the Pattallassan, Takalar. J Ilm Keperawatan (Scientific J Nursing). 2024;10(1):127–31.
9. Sawitri E, Rohmawati W, Qoyyimah AU, Agustina A. Pelatihan Penggunaan Tensimeter Manual Bagi Kader Posyandu Di Wilayah Desa Bawak Cawas, Klaten. WASATHON J Pengabdi Masy. 2024;2(01):1–4.

10. Pomalingo AY, Talibo SD, Hadi NS. Increased Knowledge Related to Hypertension and Diabetes Mellitus as Well as Demonstration of Balanced Nutrition in The Elderly in Tabumela Village. JPKM J Pengabdi Kesehat Masy [Internet]. 2023 Feb 27;4(1):20–31. Available from: https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jpkm/article/view/18506
11. Angria N, Iin Sugiarti. Edukasi Penyakit dan Pemeriksaan Tekanan Darah Pada Masyarakat di Kecamatan Bangkala. J Community Serv [Internet]. 2023 Jul 30;1(3):111–7. Available from: https://journals.eduped.org/index.php/jcos/article/view/421
12. Yunita J, Herniwanti H, Nurlisis N, Wirdaningsih W, Fahmi MM. Penatalaksanaan Hipertensi dengan “Cerdik” pada Lansia di Posyandu Lansia Kasih Ibu Tangkerang Labuai Kota Pekanbaru. J Abdidas [Internet]. 2022 Nov 7;3(6):971–8. Available from: https://abdidas.org/index.php/abdidas/article/view/704
13. Sari R, Purwono J. Pengaruh Air Kelapa Muda Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. J Wacana Kesehat. 2022;7(1):47–54.
14. Larasati RD, Marselina M, Nisa NA. Factors Related to Cognitive Function in Elderly People with Primary Hypertension at Sangurara Health Center. Jambura J Heal Sci Res [Internet]. 2023 Jan 13;5(1):253–62. Available from: https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jjhsr/article/view/17274
15. Hudayah N, Fauziah H, Pratiwi UM, Helvian FA, Dahlan M, Ridha NR, et al. The Relation Between Hypertension in Pregnancy with Low Birth Weigt in Makassar City. Jambura J Heal Sci Res [Internet]. 2022 Nov 22;5(1):35–41. Available from: https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jjhsr/article/view/15766
16. Irwan I, Ridha NR, Katili DI. Determinant Analysis of Hypertension Risk Factors in City Transport Drivers in Gorontalo City. Jambura J Heal Sci Res [Internet]. 2023 Jan 20;5(1):333–41. Available from: https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jjhsr/article/view/17111