

## **Pelatihan Kader Sehat Jantung dan Jiwa**

**Sri Andriani Ibrahim<sup>1</sup>, Mihrawaty S. Antu<sup>2</sup>, Serly Daud<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Fakultas Kedokteran, Universitas Negeri Gorontalo, Indonesia

email: sriibrahim5121@gmail.com

<sup>2</sup>Universitas Negeri Gorontalo, Indonesia

email: azifahazzahrahafizh@gmail.com

<sup>3</sup>Universitas Negeri Gorontalo, Indonesia

email: serlydaud.eralnabila@gmail.com

### **Abstract**

*The training program for healthy heart and soul cadres in handling anxiety for hypertension sufferers aims to train cadres to provide knowledge and skills in recognizing signs of anxiety in hypertension sufferers and providing appropriate treatment to reduce the negative impact on health. Mentoring healthy heart and soul cadres aims to empower cadres who have taken the form of efforts to handle anxiety levels in hypertension sufferers. Cadre assistance is able to increase cadres' knowledge and skills in handling anxiety after an anxiety screening is carried out so that the level of anxiety can be known so that treatment can be carried out.*

**Keywords:** *Cadres; healthy heart and soul; training.*

### **Abstrak**

*Program pelatihan kader sehat jantung-jiwa pada penanganan kecemasan penderita hipertensi bertujuan untuk melatih kader untuk memberikan pengetahuan dan keterampilan dalam mengenali tanda-tanda kecemasan pada penderita hipertensi serta memberikan penanganan yang tepat guna untuk mengurangi dampak negatifnya pada kesehatan. Pendampingan kader sehat jantung-jiwa bertujuan untuk melakukan pemberdayaan terhadap kader yang telah dibentuk dalam upaya penanganan tingkat kecemasan pada penderita hipertensi. Pendampingan kader mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader dalam penanganan kecemasan setelah dilakukan screening kecemasan sehingga dapat diketahui tingkat kecemasan sehingga dapat dilakukan penanganan.*

**Kata Kunci:** *Kader; Sehat Jantung Jiwa; Pelatihan.*

© 2023 Universitas Negeri Gorontalo

Under the license CC BY-SA 4.0

**Correspondence author:** Mihrawaty S. Antu, azifahazzahrahafizh@gmail.com, Gorontalo, and Indonesia

## **PENDAHULUAN**

Pola penyakit di Indonesia mendapati peralihan epidemiologi selama dua puluh terakhir, yaitu dari penyakit yang menular sebelumnya sebagai beban utama kemudian berganti menjadi penyakit yang tidak menular trendensi ini melambung dan mulai menakuti sejak usia muda. Penyakit tidak menular yang utama diantaranya yaitu hipertensi, diabetes melitus, kanker, dan penyakit paru obstruktif kronik (Kemenkes RI, 2015).

Dari data yang didapatkan dari Kemenkes (2018), hipertensi menjadi peringkat pertama penyakit tidak menular yang di diagnosa di akomodasi kesehatan, dengan total kasus mencapai 185.857. Angka ini nyaris 4 kali lebih banyak dari pada penyakit diabetes melitus tipe 2 yang ada di peringkat kedua. Hipertensi menjadi berbahaya karena memiliki banyak komplikasi stroke penyakit jantung sampai gagal ginjal adalah Penyakit katastropik yang tidak hanya mempunyai kematian tinggi namun tetapi pula membebani ekonomi keluarga.

Banyak faktor yang berlaku dalam terjadinya hipertensi meliputi faktor risiko yang tidak dapat diatur atau di ubah (mayor) seperti umur, jenis kelamin, ras dan keturunan dan faktor risiko yang dapat dikendalikan atau di ubah (minor) seperti obesitas, stres, merokok, aktivitas fisik, konsumsi minuman beralkohol yang berlebihan, konsumsi garam yang tinggi dan kurang serat. Sebagian penderita hipertensi tidak memahami bahwa dirinya hipertensi sehingga tidak memperoleh pengobatan. Hipertensi dikatakan sebagai the silent killer lantaran kerap tanpa keluhan, sehingga pengidap tidak mengetahui dirinya menderita hipertensi dan baru di ketahui setelah terjadi komplikasi.

Dampak dari kecemasan hipertensi dapat menaikkan tekanan darah penderita dengan kecemasan berat akan terjadi kenaikan tekanan darah yang mana akan mempengaruhi proses kesembuhan dan menghambat kehidupan sehari-hari. Maka dari itu lakukan pencegahan primer berupa merubah pola hidup kearah yang lebih sehat untuk mengurangi stres.

Program pelatihan kader sehat jantung-jiwa pada penanganan kecemasan penderita hipertensi bertujuan untuk melatih kader untuk memberikan pengetahuan dan keterampilan dalam mengenali tanda-tanda kecemasan pada penderita hipertensi serta memberikan penanganan yang tepat guna untuk mengurangi dampak negatifnya pada kesehatan. Berikut tahap persiapan kegiatan:

- a. Melaksanakan Seminar Awal bersama mahasiswa untuk menghasilkan produk. Tahap ini dilakukan untuk menjelaskan produk yang dihasilkan dan menjelaskan terkait fungsi dan kegunaan dari produk. Seminar awal ini dilaksanakan di kantor Desa Modelomo.
- b. Konfirmasi Dengan Pihak Puskesmas imana telah melakukan konfirmasi terlebih dahulu dengan pihak puskesmas sebelum pelaksanaan kegiatan pelatihan yaitu kegiatan program pelatihan kader sehat jantung-jiwa pada penanganan kecemasan penderita hipertensi
- c. Menyiapkan Modul Menyiapkan modul yang akan dibagikan kepada para kader sehat jantung jiwa. Dimana modul tersebut berisi materi tentang hipertensi dan kecemasan serta penanganan awal mengatasi kecemasan pada penderita hipertensi.

- d. Pelaksanaan Kegiatan Kegiatan pelatihan dilakukan pada tanggal 31 Juli 2023 di puskesmas Kabila Bone dan dihadiri 44 kader.

## **METODE PELAKSANAAN**

Program pelatihan kader sehat jantung-jiwa pada penanganan kecemasan penderita hipertensi bertujuan untuk melatih kader untuk memberikan pengetahuan dan keterampilan dalam mengenali tanda-tanda kecemasan pada penderita hipertensi serta memberikan penanganan yang tepat guna untuk mengurangi dampak negatifnya pada kesehatan. Sebagai kontribusi terhadap masalah kecemasan pada hipertensi, mahasiswa KKN-PK membuat pelatihan kader sehat jantung-jiwa. Pelatihan ini mengajarkan pada kader bagaimana cara untuk mengukur tingkat kecemasan dengan menggunakan kuisisioner GAD, dimana kuisisioner ini efektif untuk membantu mengidentifikasi tingkat kecemasan seseorang. Kader juga diajarkan cara penanganan awal kecemasan pada penderita hipertensi dengan menggunakan teknik relaksasi pernapasan dalam dan terapi murotal, teknik yang digunakan ini dapat membantu mengurangi gejala fisik dan psikologis kecemasan dengan menenangkan sistem saraf dan memngurangi respon tubuh terhadap stres. Hasil dari pelaksanaan kegiatan ini adalah kader mampu memahami apa yang disampaikan oleh mahasiswa terkait dengan penanganan kecemasan pada penderita hipertensi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Tabel 1.  
Tingkat Kecemasan Penderita Hipertensi sebelum Pelatihan Kader

Tingkat Kecemasan	Jumlah	Persentase
Ringan	5	8.3
Sedang	23	38.3
Berat	15	25.0
Sangat Berat	17	28.3

Tabel 1 menunjukkan bahwa tingkat kecemasan penderita hipertensi sebelum dilakukan pelatihan kader didominasi oleh kecemasan sedang yaitu sejumlah 23 orang (38.3%). Lalu di paling sedikit penderita hipertensi berada pada kategori kecemasan ringan yaitu 5 orang (8.3%).

Tabel 2  
Tingkat Kecemasan Penderita Hipertensi setelah Pelatihan Kader

Tingkat Kecemasan	Jumlah	Persentase
Ringan	26	43.3
Sedang	3	5.0
Berat	16	26.7
Sangat Berat	15	25.0

Tabel 2 menunjukkan bahwa tingkat kecemasan penderita hipertensi setelah dilakukan pelatihan kader didominasi oleh kecemasan ringan yaitu sejumlah 26 orang (43.3%). Lalu paling sedikit penderita hipertensi berada pada kategori kecemasan sedang yaitu 3 orang (5.0%).

## Pembahasan

Pelaksanaan *door to door* hipertensi dihadiri dan dilakukan oleh seluruh mahasiswa KKN-PK berjumlah 18 orang di Dusun 1,2,3 Desa Modelomo. Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 22 s.d. 23 Juli 2023. Program ini dilaksanakan untuk meningkatkan informasi dengan memberikan edukasi mengenai hipertensi kepada masyarakat terutama pada penderita hipertensi, serta pendataan kejadian hipertensi di desa Modelomo. Pelaksanaan *door to door* hipertensi dimulai dengan melakukan pengukuran tekanan darah, serta memberikan sosialisasi singkat terkait dengan makanan yang dapat meningkatkan tekanan darah dan cara untuk mengontrol agar tekanan darah tetap normal. Indikator keberhasilan program ini adalah adanya kemauan dari masyarakat Desa Modelomo untuk menerima mahasiswa KKN-PK untuk melakukan *door to door* hipertensi. Hasil dari pelaksanaan kegiatan adalah mahasiswa mendapatkan kejadian hipertensi di Desa Modelomo sudah berkurang, serta masyarakat menerima dengan baik informasi tentang hipertensi.



Gambar 1. Sosialisasi Hipertensi Di Masyarakat *Door to Door*

Program pelatihan kader sehat jantung-j jiwa pada penanganan kecemasan penderita hipertensi ini dihadiri dan dilakukan oleh seluruh mahasiswa KKN-PK di Puskesmas Kabila Bone. Kegiatan ini dihadiri oleh seluruh kader kecamatan kabila bone meliputi kader dari desa modelomo, olele, bintalahe, botutonuo, molutabu, botubarani, oluhuta, huangobotu, biluango berjumlah 44 orang dimana kegiatan dilaksanakan pada hari senin, tanggal 31 Juli 2023. Program pembentukan kader sehat jantung-j jiwa pada penanganan kecemasan penderita hipertensi ini dihadiri dan dilakukan oleh seluruh mahasiswa KKN-PK di Puskesmas Kabila Bone. Kegiatan ini dihadiri oleh seluruh kader kecamatan kabila bone meliputi kader dari desa modelomo, olele, bintalahe, botutonuo, molutabu, botubarani, oluhuta, huangobotu, biluango berjumlah 44 orang dimana kegiatan dilaksanakan pada hari senin, tanggal 31 Juli 2023. Program pembentukan kader sehat jantung-j jiwa pada penanganan kecemasan penderita hipertensi bertujuan untuk melatih kader untuk memberikan pengetahuan dan keterampilan dalam mengenali tanda-tanda kecemasan pada penderita hipertensi serta memberikan penanganan yang tepat guna untuk mengurangi dampak negatifnya pada kesehatan. Sebagai kontribusi terhadap masalah kecemasan pada hipertensi, mahasiswa KKN-PK membuat pelatihan kader sehat jantung-j jiwa. Pelatihan ini mengajarkan pada kader bagaimana cara untuk mengukur tingkat kecemasan dengan menggunakan kuisisioner GAD, dimana kuisisioner ini efektif untuk membantu mengidentifikasi tingkat kecemasan seseorang. Dan juga diajarkan cara penanganan awal kecemasan pada penderita hipertensi dengan menggunakan teknik relaksasi pernapasan dalam dan terapi mural, teknik yang digunakan ini dapat membantu mengurangi gejala

fisik dan psikologis kecemasan dengan menenangkan sistem saraf dan mengurangi respon tubuh terhadap stres. Hasil dari pelaksanaan kegiatan ini adalah kader mampu memahami apa yang disampaikan oleh mahasiswa terkait dengan penanganan kecemasan pada penderita hipertensi. Program kegiatan pendampingan kader di damping oleh mahasiswa dalam pelaksanaannya, kegiatan ini akan dilakukan oleh seluruh kader yang ada Di Desa Modelomo yang berjumlah 8 orang, kegiatan pendampingan mulai dilakukan dari tanggal 1 Juli-24 Agustus.



Gambar 2. Pelatihan Kader Sehat Jantung-Jiwa



Gambar 3. Pembentukan Kader sehat Jantung-Jiwa di Puskesmas Kabila Bone





Gambar 4. Pendampingan Kader Sehat Jantung-Jiwa



Gambar 5. Evaluasi Kader Sehat Jantung-Jiwa

## KESIMPULAN

Melakukan Pemberdayaan Kader Sehat Jantung Jiwa pada Penanganan Kecemasan Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kabila Bone. Kegiatan diatas tersebut dilakukan untuk dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan para kader dalam menangani kecemasan pada pasien hipertensi.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Ucapan terima kasih disampaikan kepada camat Kecamatan Kabila Bone beserta staf yang sudah menerima untuk melakukan kegiatan KKN-PK di Kecamatan Kabila Bone dan Kepala Desa Modelomo beserta aparat Desa Modelomo yang telah menerima kedatangan dengan lapang dada di Desa Modelomo.

## **REFERENCES**

- Kesehatan Dalam Kerangka Sustainable Development Goals (SDGs).  
Jakarta: Kemenkes RI; 2015.
- Kementerian Kesehatan R.I. (2018). Hasil Utama Riskesdas 2018.  
Jakarta.