

## **Peningkatan Keterampilan Kader Posyandu Dalam Pengukuran Tekanan Darah Dan Pemanfaatan Tanaman Obat Terhadap Perilaku Deteksi Dini Hipertensi Di Desa Kolongan**

Rizkan Halalan Djafar<sup>1</sup>; Amir Fatah<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Bachelor Nurse College of Health Science Muhammadiyah Manado

<sup>2</sup>D3 Pharmacy College of Health Science Muhammadiyah Manado

Email: [ns.rizkandjafar@gmail.com](mailto:ns.rizkandjafar@gmail.com)

### **ABSTRACT**

*Monitoring of blood pressure is one of the posyandu activities for the elderly which is carried out by posyandu cadres. Posyandu cadres have enormous potential because the cadres are very close to the community, so that patients with hypertension can have more control over their blood pressure. The participation of the STIKES Muhammadiyah Manado college in carrying out the Tridharma of higher education, one of which is community service related to measuring blood pressure and the use of herbs for health care and disease disorders is very much needed and needs to be developed, especially with soaring medical costs. **Methods** : This community service activity is carried out by providing health education to the public about hypertension management which consists of a healthy lifestyle free of hypertension and the use of TOGA to lower blood pressure. **Result** : people can measure blood pressure and know and make alternative treatment of hypertension medicinal plants.*

**Keywords:** *Cadre Skills, Blood Pressure, Medicinal Plants, Hypertension*

### **ABSTRAK**

Pemantauan tekanan darah merupakan salah satu kegiatan posyandu lansia yang dilakukan para kader posyandu, Kader posyandu mempunyai potensi yang sangat besar karena kader sangat dekat dengan masyarakat, sehingga pasien dengan hipertensi menjadi lebih terkontrol tekanan darahnya. Peran serta perguruan tinggi STIKES Muhammadiyah Manado dalam menjalankan Tridharma perguruan tinggi salah satunya pengabdian kepada masyarakat terkait dengan pengukuran tekanan darah dan pemanfaatan herbal untuk pemeliharaan kesehatan dan gangguan penyakit hingga saat ini sangat dibutuhkan dan perlu dikembangkan, terutama dengan melonjaknya biaya pengobatan. Metode : Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan cara pemberian pendidikan kesehatan kepada masyarakat tentang manajemen hipertensi yang terdiri dari gaya hidup sehat bebas hipertensi dan pemanfaatan TOGA untuk menurunkan tekanan darah. Hasil : masyarakat dapat melakukan pengukuran tekanan darah dan mengetahui serta membuat alternatif pengobatan tanaman obat hipertensi.

**Kata Kunci :** *Keterampilan Kader, Tekanan Darah, Tanaman Obat, Hipertensi*

### **PENDAHULUAN**

Hipertensi telah membunuh 9,4 juta warga dunia setiap tahunnya. Badan Kesehatan Dunia (WHO) Angka memperkirakan, jumlah penderita hipertensi akan terus meningkat seiring dengan jumlah penduduk yang membesar pada 2025 mendatang di proyeksikan sekitar 29% warga dunia terkena hipertensi. Presentasi penderita hipertensi saat ini paling banyak terdapat di Negara

berkembang. Data global status Report on Noncommunicable Diseases 2010 dari WHO menyebutkan, 40% Negara ekonomi berkembang memiliki penderita hipertensi sedangkan Negara maju hanya 35%. Di Indonesia, angka penderita hipertensi mencapai 5,3 % pada tahun 2015 dan penyakit tersebut menduduki posisi ke-5 tingkat nasional penyebab kematian.

Pemantauan tekanan darah merupakan salah

satu kegiatan posyandu lansia yang dilakukan para kader posyandu di wilayah kerjanya masing-masing. Kader posyandu mempunyai potensi yang sangat besar karena kader sangat dekat dengan masyarakat di wilayah sendiri, sehingga pasien dengan hipertensi menjadi lebih terkontrol tekanan darahnya. Terkontrolnya tekanan darah pada pasien bisa menurunkan kejadian komplikasi hipertensi yang lebih parah.

Pengobatan hipertensi pada saat ini terdiri dari terapi farmakologis dan non farmakologis. Terapi farmakologis dapat diklasifikasikan menjadi beberapa kategori, yaitu diuretik, beta bloker, vasodilator, calcium antagonis, ACE inhibitor dan bloker reseptor angiotensin (Black & Hawk, 2005). Terapi non farmakologis merupakan faktor yang berperan besar untuk menurunkan tekanan darah selama 5 tahun terakhir ini. Jenis terapi meliputi perubahan gaya hidup yang terdiri dari menghentikan kebiasaan merokok, menurunkan berat badan yang berlebih, latihan fisik, mengurangi asupan garam, meningkatkan konsumsi buah dan sayur serta menurunkan asupan lemak (Adib, 2009). Modifikasi gaya hidup efektif dalam menurunkan tekanan darah dan mencegah komplikasi kardiovaskuler. Modifikasi gaya hidup disarankan untuk menjadi terapi pertama untuk semua pasien, minimal 6 – 12 bulan setelah diagnosis awal. Pemanfaatan herbal untuk pemeliharaan kesehatan dan gangguan penyakit hingga saat ini sangat dibutuhkan dan perlu dikembangkan, terutama dengan melonjaknya biaya pengobatan. Dengan maraknya gerakan kembali ke alam (*back to nature*), kecenderungan penggunaan bahan obat alam/herbal di dunia semakin meningkat. Gerakan tersebut dilatarbelakangi perubahan

lingkungan, pola hidup manusia, dan perkembangan pola penyakit (Paulus, 2012). Obat tradisional adalah bahan atau ramuan bahan yang berupa bahan tumbuhan, bahan hewan, bahan mineral, sediaan sarian (galenik) atau campuran dari bahan tersebut yang secara turun temurun telah digunakan untuk pengobatan, dan dapat diterapkan sesuai dengan norma yang berlaku di masyarakat.

Berdasarkan penelitian (Kusyanti, Hasanuddin, Djufri, 2016) kunyit merupakan salah satu jenis tanaman obat yang digunakan untuk penyembuhan penyakit hipertensi bagi masyarakat Rundeng kota Subulussalam. Penderita Hipertensi pada umumnya kekurangan zat kalsium dan kalium maka salah satu cara untuk mengatasinya mengkonsumsi tanaman herbal yang mengandung zat kalium, kalsium dan zat penting lainnya seperti rimpang kunyit (Nisa, 2013). Kunyit merupakan jenis akar-akaran yang memiliki kandungan yang bermanfaat bagi tubuh (Wibowo, 2013).

Hasil survey pada Desa Kolongan dari jaga 1-6 di dapatkan data dengan prevalensi penyakit Hipertensi berjumlah 25 orang dan yang terhitung gejala berjumlah 3 orang dari 391 Kepala Keluarga.

Program Studi Profesi Ners melalui salah satu bagian dalam ilmu keperawatan menjalankan tuntutan Tridarma Perguruan Tinggi dan menjawab perkembangan kurikulum keperawatan, akan dilaksanakan pengabdian masyarakat di daerah bimbingan PK / PKLT STIKES Muhammadiyah Manado sekaligus mewujudkan visi dan misi institusi. Berdasarkan latar belakang masalah, maka akan dilakukan pelatihan peningkatan keterampilan kader.

## **METODE**

Kegiatan ini dilakukan dengan cara pemberian pendidikan kesehatan kepada masyarakat tentang manajemen hipertensi yang terdiri dari gaya hidup sehat bebas hipertensi dan pemanfaatan TOGA untuk menurunkan tekanan darah

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pelaksanaan kegiatan program pengabdian kepada masyarakat dengan Peningkatan Keterampilan Kader Posyandu Dalam Pengukuran Tekanan Darah Dan Pemanfaatan Tanaman Obat Terhadap Perilaku Deteksi Dini Hipertensi Di Desa Kolongan dilakukan dengan dua tahap. Tahap pertama yaitu skrining dan edukasi kesehatan terkait tatacara pengukuran tekanan darah serta pemanfaatan tanaman obat bagi pasien penyakit hipertensi. Peserta kegiatan adalah warga desa kolongan dan kader posyandu kolongan dilakukan pada tanggal 01 Maret 2020 bertempat di balai desa dan diikuti oleh 33 peserta.

Pada tahap pertama dilakukan dengan menggunakan beberapa metode antara lain pengecekan tata cara penggunaan tekanan darah, setelah itu dilakukan penyuluhan pemanfaatan tanaman obat untuk penyakit hipertensi, sebelum dilakukan penyuluhan atau pelatihan peserta diukur tingkat pengetahuannya. Pengukuran tingkat pengetahuan dilakukan dengan metode uji pre test. Hasil pre test peserta Hasil pengukuran tingkat pengetahuan warga tentang manajemen hipertensi, terutama tentang gaya hidup sehat bebas hipertensi serta tatacara pengukuran tekanan darah dan penggunaan tanaman obat untuk menurunkan tekanan

darah masih kurang. Terkait gaya hidup sehat bebas hipertensi, sebagian besar warga sudah mengetahui tentang hal-hal yang boleh dan tidak boleh dilakukan serta faktor-faktor pencetus meningkatnya tekanan darah. Pemahaman warga yang masih keliru adalah tentang diet hipertensi, terutama kebutuhan dan cara penyajian/penambahan garam pada makanan, untuk cara pengukuran tekanan darah kebanyakan masyarakat belum paham tatacara pengukurannya, Untuk pemanfaatan Toga, warga masih belum banyak mengetahui jenis-jenis Toga yang dapat digunakan untuk menurunkan tekanan darah. Jenis Toga yang sudah diketahui warga dapat menurunkan tekanan darah adalah ketimun dan seledri, namun terdapat perbedaan pendapat tentang cara pengolahannya.

Setelah pemberian pretest pelatihan dilanjutkan dengan pemberian materi- materi tentang hipertensi serta tatacara penggunaan alat pengukuran tekanan darah serta pemanfaatan tanaman obat dan tatalaksana penggunaan serta dosis yang digunakan dalam terapi penyakit degenerative secara baik dan benar, sehingga tanaman obat dapat digunakan sebagai alternative pengobatan penyakit hipertensi. Metode yang lakukan pada tahap ini adalah pelatihan dan penyuluhan, Selain itu pada tahap ini peserta juga mempraktekkan cara melakukan pengukuran tekanan darah, peserta diajarkan menggunakan alat pengukuran tekanan darah serta menyebutkan nama-nama dan jenis-jenis tanaman yang terdapat di pekarangan dan dapat digunakan bagi terapi penyakit degenerative. Pada session ini metode yang digunakan adalah metode focus group discussion (FGD) yaitu peserta dibagi berkelompok-kelompok untuk berdiskusi

langsung antar teman dan tim pelaksana pengabdian. Berdasarkan hasil pelaksanaan program tanaman yang banyak terdapat di pekarang warga seperti daun binahong, daun sambiloto, kayu manis dan daun insulin. Tanaman-tanaman obat tersebut dapat digunakan sebagai alternative pengobatan hipertensi. Metode yang digunakan pada tahap ini adalah pemberian uji pos test. Hasil uji post peserta pelatihan menunjukkan peningkatan. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan dan upaya sikap positif peserta semakin meningkat

Pada tahap kedua pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat adalah tutorial dan pendampingan (monitoring) pengukuran tekanan darah serta pembuatan obat tradisional dan tata cara pembuatan produk jamu tradisional untuk penyakit hipertensi. Monitoring pada kader bertujuan untuk mengecek dan mengontrol apakah kader sudah memahami materi pelatihan terkait pengukuran tekanan darah serta tanaman obat untuk penyakit hipertensi, selain itu tutorial dan pendampingan juga bertujuan untuk melakukan praktek langsung pengukuran tekanan darah. Praktek langsung meliputi wawancara serta praktik sesuai SOP pengukuran tekanan darah. Selain itu tahap ini juga bertujuan untuk menjaga komunikasi dan silaturahmi tim penyusun program dengan kader.. Berdasarkan hasil wawancara antara tim pengabdian dan kader serta lansia menunjukan bahwa kader peserta pengabdian memahami dan akan mulai melaksanakan pengukuran tekanan darah pada setiap pertemuan serta menggunakan tanaman obat sebagai alternative pengobatan penyakit hipertensi dan mereka akan mulai mengurangi penggunaan obat kimia. Hal ini dapat

digunakan sebagai indikator keberhasilan program pengabdian kepada masyarakat dimana adanya peningkatan pengetahuan dan ilmu pada peserta program pengabdian kepada masyarakat

## **KESIMPULAN**

Pengabdian masyarakat yang dilakukan pada masyarakat di Desa Kolongan Kabupaten Minahasa Utara yaitu meningkatnya keterampilan kader posyandu dalam pengukuran tekanan darah dan pemanfaatan tanaman obat terhadap perilaku deteksi dini hipertensi.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada STIKES Muhammadiyah Manado, unit BPPM STIKES Muhammadiyah Manado, Kepala Desa Kolongan Kabupaten Minahasa Utara dan seluruh masyarakat dan pihak yang terlibat dalam kegiatan ini.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Adib, M. (2009). *Cara mudah memahami dan menghindari hipertensi, jantung dan stroke*. Yogyakarta: Dianloka
- Black, J.M. & Hawk, J.H., (2005). *Medical surgical nursing clinical management for positive outcomes. 7th Ed*. Philadelphia : Mosby
- Kusyanti., Hasanuddin., & Djufri. (2016). *Pemanfaatan Tumbuhan Obat Hipertensi dan Diabetes mellitus pada Masyarakat Rundeng Kota Subulussalam*. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Biologi FKIP Universitas Syiah Kuala 1(1), 85-94.
- Paulus, H. 2012. *Herbal Indonesia*

*Berkhasiat. Vol 10.* Depok. Trubus Swadaya

Nisa, I. (2012). *Ajaibnya Terapi Herbal Tuntas Penyakit Darah Tinggi.* Jakarta: Dunia Sehat

WHO (2015)., *A Global Brief of Hypertension : Silent Killer, Global Public Health Crisis.* Geneva :WHO

Wibowo, S. (2013). *Herbal Ajaib.* Jakarta: Pustaka Makmur

