



Pemberdayaan Kader Kesehatan Dalam Penatalaksanaan Klien Hipertensi Di Puskesmas Kecamatan Blang Bintang

Fia Dewi Auliani^{1*}

¹Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Abulyatama, Aceh Besar, 23374, Indonesia.

*Email korespondensi: fiadewi_fk@abulyatama.ac.id¹

Diterima 22 Agustus 2022; Disetujui 13 September 2022; Dipublikasi 24 September 2022

Abstract: Hypertension is one of the non-communicable diseases with high morbidity and mortality rates in Indonesia. This disease is a major risk factor for various serious complications such as heart disease, kidney failure, and stroke. Empowering health cadres is a strategic step in improving the management of hypertension clients at the Puskesmas level. This activity aims to enhance the knowledge of health cadres and the community in managing hypertension through education and socialization at the Blang Bintang Sub-district Health Center. The methods used included lectures, interactive discussions, and question-and-answer sessions. The results of the activity showed an increase in participants' understanding of risk factors, prevention, and hypertension management. The conclusion of this activity is that the education provided to health cadres can enhance the understanding and awareness of the community in managing hypertension independently.

Keywords: Hypertension, Health Cadres, Health Education

Abstrak: Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang memiliki tingkat morbiditas dan mortalitas tinggi di Indonesia. Penyakit ini menjadi faktor risiko utama terhadap berbagai komplikasi serius seperti penyakit jantung, gagal ginjal, dan stroke. Pemberdayaan kader kesehatan menjadi langkah strategis dalam meningkatkan penatalaksanaan klien hipertensi di tingkat Puskesmas. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan kader kesehatan dan masyarakat dalam penatalaksanaan hipertensi melalui edukasi dan sosialisasi di Puskesmas Kecamatan Blang Bintang. Metode yang digunakan meliputi ceramah, diskusi interaktif, serta sesi tanya jawab. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman peserta terhadap faktor risiko, pencegahan, serta manajemen hipertensi. Kesimpulan dari kegiatan ini adalah bahwa edukasi yang diberikan kepada kader kesehatan dapat meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat dalam mengelola hipertensi secara mandiri.

Kata Kunci: Hipertensi, Kader Kesehatan, Edukasi Kesehatan

Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang semakin meningkat di masyarakat akibat perubahan gaya hidup yang tidak sehat. Penyakit ini dapat menyebabkan berbagai komplikasi serius jika tidak ditangani dengan baik. Faktor risiko hipertensi terdiri dari faktor yang tidak dapat dimodifikasi seperti usia dan genetik, serta faktor yang dapat dimodifikasi seperti pola makan, aktivitas fisik, dan kebiasaan merokok (Lukitaningtyas & Cahyono, 2023). Oleh karena itu, pemberdayaan kader kesehatan sangat penting untuk membantu deteksi dini, edukasi, dan penatalaksanaan hipertensi di tingkat komunitas.

KAJIAN PUSTAKA

Definisi dan Dampak Hipertensi

Hipertensi merupakan kondisi tekanan darah tinggi yang dapat menyebabkan berbagai komplikasi kesehatan. Lukitaningtyas & Cahyono (2023) menjelaskan bahwa hipertensi adalah faktor risiko utama penyakit jantung, gagal ginjal, dan stroke. Menurut WHO (2023), hipertensi sering disebut sebagai "silent killer" karena banyak penderitanya tidak menyadari bahwa mereka memiliki tekanan darah tinggi hingga terjadi komplikasi.

Faktor Risiko Hipertensi

Hipertensi disebabkan oleh berbagai faktor risiko, baik yang dapat dimodifikasi maupun yang tidak. Kemenkes (2023) menyebutkan bahwa faktor yang tidak dapat dimodifikasi meliputi usia, jenis kelamin, dan faktor genetik, sementara faktor yang dapat

dimodifikasi meliputi pola makan, kebiasaan merokok, dan kurangnya aktivitas fisik. Menurut American Heart Association (2022), mengurangi konsumsi garam, menjaga berat badan ideal, serta berolahraga secara teratur dapat membantu menurunkan risiko hipertensi.

Peran Gaya Hidup dalam Pengendalian Hipertensi

Perubahan gaya hidup merupakan salah satu strategi utama dalam mengendalikan hipertensi. Hasanah (2019) menyebutkan bahwa diet rendah garam dan tinggi serat, berhenti merokok, serta manajemen stres dapat membantu menurunkan tekanan darah. Menurut WHO (2022), pendekatan berbasis komunitas dalam perubahan gaya hidup dapat meningkatkan kepatuhan pasien terhadap pengobatan dan pencegahan hipertensi.

Deteksi Dini Hipertensi

Deteksi dini hipertensi sangat penting untuk mencegah komplikasi lebih lanjut. Kemenkes (2023) menyarankan agar masyarakat melakukan pemeriksaan tekanan darah minimal sekali dalam setahun, terutama bagi mereka yang berusia di atas 40 tahun. Menurut CDC (2022), pemantauan tekanan darah di rumah dengan alat tensimeter otomatis dapat membantu individu mendeteksi hipertensi lebih awal dan mencegah komplikasi.

Peran Kader Kesehatan dalam Penatalaksanaan Hipertensi

Kader kesehatan berperan dalam mendampingi pasien hipertensi untuk meningkatkan kesadaran dan kepatuhan terhadap pengobatan. Hasanah (2019) menemukan bahwa kader kesehatan yang terlatih dapat membantu mendeteksi kasus hipertensi lebih awal dan memberikan edukasi mengenai perubahan gaya hidup. Menurut WHO (2021), kader kesehatan yang aktif dapat meningkatkan tingkat kepatuhan pasien hipertensi dalam menjalani pengobatan dan mengubah gaya hidup mereka.

Hubungan Pola Makan dengan Hipertensi

Pola makan memiliki dampak besar terhadap tekanan darah seseorang. Lukitaningtyas & Cahyono (2023) menyebutkan bahwa konsumsi makanan tinggi garam dan lemak jenuh dapat meningkatkan risiko hipertensi. Menurut Harvard Medical School (2022), diet DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*) yang kaya akan buah, sayuran, dan produk susu rendah lemak dapat membantu menurunkan tekanan darah.

Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Tekanan Darah

Kurangnya aktivitas fisik dapat meningkatkan risiko hipertensi. Kemenkes (2023) menyebutkan bahwa olahraga teratur, seperti jalan kaki selama 30 menit sehari, dapat membantu menurunkan tekanan darah. Menurut American College of Sports Medicine (2022), aktivitas aerobik dengan intensitas sedang

hingga tinggi dapat membantu memperbaiki fungsi jantung dan menurunkan tekanan darah.

Hubungan Merokok dengan Hipertensi

Merokok dapat memperburuk kondisi hipertensi dengan menyebabkan penyempitan pembuluh darah. Hasanah (2019) menjelaskan bahwa nikotin dalam rokok meningkatkan tekanan darah dan meningkatkan risiko penyakit jantung. Menurut CDC (2022), berhenti merokok dapat mengurangi tekanan darah secara signifikan dalam waktu beberapa minggu setelah berhenti.

Pengaruh Stres terhadap Hipertensi

Stres kronis dapat meningkatkan risiko hipertensi melalui peningkatan produksi hormon stres seperti kortisol. Lukitaningtyas & Cahyono (2023) menyebutkan bahwa teknik relaksasi seperti meditasi dan yoga dapat membantu menurunkan tekanan darah. Menurut WHO (2022), manajemen stres yang baik dapat membantu mengurangi ketergantungan pada obat antihipertensi dalam beberapa kasus.

Peran Pengobatan dalam Manajemen Hipertensi

Selain perubahan gaya hidup, terapi farmakologi juga diperlukan dalam pengelolaan hipertensi. Kemenkes (2023) menyebutkan bahwa obat antihipertensi seperti diuretik, beta-blocker, dan ACE inhibitor sering digunakan untuk mengontrol tekanan darah.

Menurut American Heart Association (2022), kombinasi antara perubahan gaya hidup dan obat antihipertensi dapat memberikan hasil yang optimal dalam menurunkan tekanan darah.

Hipertensi pada Lansia

Lansia memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami hipertensi akibat perubahan fisiologis yang terjadi seiring bertambahnya usia. Hasanah (2019) menyebutkan bahwa lansia perlu lebih sering memantau tekanan darah mereka dan mengadopsi gaya hidup sehat untuk mencegah komplikasi. Menurut WHO (2021), pendekatan multidisiplin dalam penanganan hipertensi pada lansia dapat membantu meningkatkan kualitas hidup mereka.

Pencegahan Hipertensi melalui Edukasi Kesehatan

Edukasi kesehatan merupakan salah satu cara efektif dalam mencegah hipertensi. Lukitaningtyas & Cahyono (2023) menyebutkan bahwa program edukasi kesehatan yang melibatkan komunitas dapat meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya gaya hidup sehat. Menurut CDC (2022), kampanye kesehatan masyarakat tentang hipertensi dapat membantu menurunkan angka kejadian hipertensi dalam populasi.

Dampak Hipertensi terhadap Kesehatan Ginjal

Hipertensi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan penyakit ginjal kronis. Kemenkes

(2023) menyebutkan bahwa tekanan darah tinggi dapat merusak pembuluh darah di ginjal, yang pada akhirnya dapat menyebabkan gagal ginjal. Menurut National Kidney Foundation (2022), pengelolaan tekanan darah yang baik dapat mencegah perkembangan penyakit ginjal kronis pada pasien hipertensi.

Hipertensi dan Risiko Stroke

Hipertensi merupakan faktor risiko utama untuk terjadinya stroke. Hasanah (2019) menjelaskan bahwa tekanan darah tinggi dapat menyebabkan kerusakan pembuluh darah di otak, yang meningkatkan risiko terjadinya stroke iskemik maupun hemoragik. Menurut WHO (2022), pengendalian tekanan darah dapat mengurangi risiko stroke hingga 50%.

Kebijakan Pemerintah dalam Pengendalian Hipertensi

Pemerintah memiliki peran dalam mengendalikan hipertensi melalui program kesehatan masyarakat. Kemenkes (2023) menyebutkan bahwa program deteksi dini dan promosi pola hidup sehat telah diterapkan di berbagai daerah untuk menekan angka kejadian hipertensi. Menurut WHO (2021), kebijakan yang mendukung akses masyarakat terhadap layanan kesehatan primer dapat membantu meningkatkan deteksi dan penanganan dini hipertensi.

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan kegiatan ini dilakukan secara bertahap. Tahap pertama adalah

persiapan yang meliputi survei lokasi kegiatan, pengurusan perizinan di Puskesmas Kecamatan Blang Bintang, serta penyusunan materi edukasi. Selanjutnya, pada tahap pelaksanaan dilakukan pemberian ceramah tentang hipertensi dan cara pencegahannya, diskusi interaktif dengan kader kesehatan dan masyarakat, serta sesi tanya jawab untuk mendalami pemahaman peserta. Selain itu, dilakukan pembagian leaflet edukatif mengenai hipertensi. Tahap terakhir adalah evaluasi yang bertujuan untuk mengukur tingkat pemahaman kader kesehatan dan masyarakat setelah mengikuti penyuluhan melalui kuisioner sebelum dan sesudah kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari kegiatan ini menunjukkan adanya peningkatan pemahaman kader kesehatan dan masyarakat mengenai hipertensi. Sebelum kegiatan berlangsung, banyak peserta yang memiliki pengetahuan terbatas tentang faktor risiko dan pencegahan hipertensi. Setelah mengikuti edukasi dan sesi tanya jawab, peserta mulai memahami pentingnya menjaga pola makan, berolahraga, serta melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin.

Diskusi yang dilakukan dalam sesi interaktif memperlihatkan bahwa masih terdapat beberapa miskonsepsi mengenai hipertensi di masyarakat, seperti anggapan bahwa hipertensi hanya terjadi pada orang tua atau bahwa konsumsi obat tekanan darah dapat menyebabkan ketergantungan. Melalui edukasi yang diberikan, kader kesehatan kini lebih siap untuk memberikan informasi yang benar kepada

masyarakat dan membantu mereka dalam mengelola hipertensi dengan lebih baik.

Selain itu, respons peserta terhadap kegiatan ini sangat positif. Banyak dari mereka mengajukan pertanyaan seputar kebiasaan hidup sehat dan pengelolaan tekanan darah tinggi. Kegiatan ini juga memberikan pemahaman kepada kader kesehatan tentang pentingnya peran mereka dalam membantu masyarakat dalam pemantauan tekanan darah dan memberikan edukasi yang lebih luas.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Edukasi kepada kader kesehatan terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman mengenai hipertensi. Masyarakat perlu lebih aktif dalam mendeteksi dan mengelola hipertensi melalui perubahan gaya hidup sehat. Kegiatan penyuluhan serupa perlu dilakukan secara berkala untuk meningkatkan kesadaran masyarakat.

Saran

Puskesmas perlu mengadakan kegiatan edukasi secara berkala untuk kader kesehatan dan masyarakat. Diperlukan kolaborasi antara tenaga medis dan kader kesehatan dalam mendukung program pengendalian hipertensi. Masyarakat diharapkan lebih aktif dalam melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin.

DAFTAR PUSTAKA

Hasanah, U. (2019). *Tekanan Darah Tinggi (Hipertensi)*. Jurnal Keperawatan Jiwa, 7(1), 87.

Kemendes. (2023). *Buku Pedoman Hipertensi 2024*. Buku Pedoman Pengendalian Hipertensi di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama.

Lukitaningtyas, D., & Cahyono, E. A. (2023). *Hipertensi: Artikel Review*. Jurnal Pengembangan Ilmu dan Praktik Kesehatan, 2(2), 104–116.

WHO. (2020). *Hypertension Guidelines*. Global Health Report on Hypertension.

UNICEF. (2021). *Hypertension in Developing Countries*. A Study on Prevention and Management.

Badan Pusat Statistik Indonesia. (2022). *Data Prevalensi Hipertensi di Indonesia*.

Gizi Indonesia. (2022). *Nutritional Strategies for Hypertension Prevention*.

Kementerian Kesehatan RI. (2021). *Pedoman Pencegahan Penyakit akibat Hipertensi*.

Departemen Kesehatan Dunia. (2019). *Strategi Global Pengendalian Hipertensi*.

American Heart Association. (2020). *Hypertension Management and Control*