



OPTIMALISASI KADER KESEHATAN MELALUI METODE CEPAT (CEK, PANTAU DAN ANTISIPASI) DALAM MENURUNKAN KEJADIAN HIPERTENSI

Akbar Asfar*, Sudarman, Sarina, Wan Sulastri Emin, Selpin

Program Studi Profesi Ners, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia, Panaikang,
Panakkukang, Makassar, Sulawesi Selatan 90231, Indonesia

*akbar.asfar@umi.ac.id

ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyakit akibat meningkatnya tekanan darah di atas 120/80 mmHg. Penyakit hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang dikenal dengan istilah *silent killer*. Kurangnya pengetahuan masyarakat menjadi masalah utama dalam menekan angka kejadian hipertensi. Tujuan dari kegiatan ini adalah memberikan pengetahuan dan keterampilan kepada kader. Metode yang akan digunakan dalam program PkM Unggulan ini untuk mencapai target luaran tersebut adalah dengan ceramah, diskusi, praktik dan demonstrasi. Persiapan alat dan bahan meliputi *leaflet*, materi metode CEPAT (*Cek, Pantau dan Antisipasi*) dan *spygmanometer*. Ceramah dan diskusi dilakukan saat kegiatan pembelajaran dan edukasi tentang metode CEPAT (*Cek, Pantau dan Antisipasi*) menurunkan kejadian hipertensi. Peserta pada kegiatan ini adalah kader kesehatan sebanyak 30 orang. Selanjutnya, dilakukan pelatihan kepada kader kesehatan guna memberikan keterampilan dasar dalam melakukan metode CEPAT. Hasil pelatihan kader kesehatan meningkatkan pengetahuan tentang hipertensi serta keterampilan dalam melakukan pengukuran tekanan darah menggunakan tensi meter digital dengan menerapkan metode CEPAT.

Kata kunci: hipertensi; kader kesehatan; silent killer; sphygmomanometer; tekanan darah

OPTIMIZATION OF HEALTH CADRES THROUGH CEPAT METHODS (CHECK, MONITOR AND ANTICIPATE) IN REDUCING THE INCIDENCE OF HYPERTENSION

ABSTRACT

Hypertension is a disease caused by increased blood pressure above 120/80 mmHg. Hypertension is a non-communicable disease known as a silent killer. Lack of public knowledge is a major problem in reducing the incidence of hypertension. The purpose of this activity is to provide knowledge and skills to cadres. The method that will be used in this Excellent PkM program to achieve the target output is through lectures, discussions, practices and demonstrations. Preparation of tools and materials includes leaflets, CEPAT method materials (Check, Monitor and Anticipate) and sphygmomanometers. Lectures and discussions are carried out during learning and education activities about the CEPAT method (Check, Monitor and Anticipate) to reduce the incidence of hypertension. Participants in this activity are 30 health cadres. Furthermore, training is carried out for health cadres to provide basic skills in carrying out the CEPAT method. The results of the health cadre training increased knowledge about hypertension and skills in measuring blood pressure using a digital tensiometer by implementing the CEPAT method.

Keywords: blood pressure; health cadres; hypertension; silent killer; sphygmomanometer

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan penyakit yang sering dianggap sepele oleh banyak orang, hipertensi adalah kondisi tekanan darah tinggi yang umum terjadi di Masyarakat. Seseorang dikatakan hipertensi bila memiliki

tekanan darah sistolik >140 mmHg atau tekanan darah diastolik >90 mmHg, pada pemeriksaan yang berulang (Kusumawaty et al., 2023)(Eka Afrima Sari, 2021). Menurut World Health Organization (WHO), hanya 25% dari 70% penderita hipertensi yang mendapat pengobatan dan hanya 12,5% di antaranya yang mendapat pengobatan yang memadai(Fakhriyah et al., 2022).

Proyeksi hingga tahun 2025 menunjukkan peningkatan prevalensi tekanan darah tinggi sebesar 60% dan menimpa 1,56 miliar orang di seluruh dunia (Triastuti et al., 2024). Faktor hipertensi yang dapat diubah seperti obesitas, prevalensi hipertensi pada obesitas jauh lebih besar namun hal ini masih bisa dicegah dengan diet yang tepat, faktor hipertensi yang dapat diubah lainnya yaitu merokok, kurangnya aktifitas fisik, konsumsi garam berlebihan, dilipidemia (kelainan metabolisme lemak), konsumsi alkohol, faktor psikososial dan stress.(Kusumawaty et al., 2023). Hipertensi seringkali tanpa gejala (asimtomatik), sehingga banyak diabaikan dan merasa tidak ada masalah, sehingga dibutuhkan keterlibatan berbagai pihak dalam penatalaksanaannya, salah satunya keterlibatan kader kesehatan. Guna meningkatkan pengetahuan kader kesehatan lansia mengenai penatalaksanaan hipertensi, kader lansia dibekali dengan upaya kesehatan pada klien hipertensi(Syukkur & Sipollo, 2023).(Astari & Noviani, 2023).

Kader kesehatan(Silvitasari et al., 2023) merupakan relawan yang dipilih oleh masyarakat mempunyai tugas utama dalam pengembangan masyarakat dan disebut juga penggerak atau promotor kesehatan, baik laki- laki maupun perempuan mereka diseleksi dan dilatih untuk mengatasi berbagai permasalahan kesehatan baik di tingkat individu maupun komunitas(Kusumawaty et al., 2023). Pelatihan kader mengakibatkan peningkatan pengetahuan dan peningkatan keterampilan melalui pendidikan kesehatan dan pelatihan, serta minat kader kesehatan untuk menyampaikan kembali informasi. (Pramesti et al., 2024)(Sigit & Ariyanti, 2023). Salah satu upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi adalah dengan cara rutin mengecek tekanan darah. Pemberian edukasi dan pelatihan pada kader mengenai cara penggunaan alat pengukuran tekanan darah merupakan salah satu upaya agar masyarakat dapat mencegah dan mengendalikan hipertensi(Rokhmat et al., 2024) (Panma & Clara, 2022) (Aisyiah et al., 2023) dengan metode CEPAT yaitu Cek, Pantau dan Antisipasi. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kompetensi kader kesehatan melalui metode CEPAT dalam menurunkan kejadian hipertensi.

METODE

Metode yang digunakan dalam pelaksanaan PkM terdiri dari tahap persiapan dan koordinasi yang dilakukan pada tanggal 22 Oktober 2024 untuk melakukan perizinan serta berdiskusi mencakup tempat, waktu pelaksanaan dan kebutuhan yang diperlukan. Peserta pada kegiatan ini adalah kader kesehatan sebanyak 30 orang. Tahap pelaksanaan dilakukan pada Kamis, 24 Oktober 2024 yang berlokasi di Aula Kantor Desa Sokkolia Kecamatan Bontomarannu meliputi registrasi peserta kemudian dilakukan pembukaan dilanjutkan ceramah tentang metode CEPAT yaitu dengan mengajarkan cara mengecek, memantau dan melakukan antisipasi tekanan darah. Setelah itu dilakukan pelatihan keterampilan cara mengukur tekanan darah menggunakan tensimeter digital. Media yang digunakan adalah leaflet, power point, dan alat tensimeter digital.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Registrasi Kader Kesehatan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan secara tatap muka di Aula Kantor Desa Sokkolia Kecamatan Bontomarannu Kabupaten Gowa pada tanggal 24 Oktober 2024. Pada kegiatan ini dihadiri oleh Kepala Desa Sokkolia, kader kesehatan dan tim pengabdian. Alur kegiatan pengabdian masyarakat ini dibagi menjadi 3 sesi. Sesi pertama terdiri dari registrasi peserta yaitu kader kesehatan dibantu oleh mahasiswa.



Penyuluhan Kesehatan Metode CEPAT

Pelaksanaan Sesi kedua dimulai setelah kegiatan pembukaan dengan materi tentang hipertensi serta metode CEPAT (Cek, Pantau dan Antisipasi) tekanan darah yang dibawa oleh tim pengabdian meliputi tentang pengertian hipertensi, tanda dan gejala, pencegahan hingga komplikasi yang ditimbulkan. Seluruh kader yang hadir menyimak dengan baik materi yang disampaikan dan pengetahuan bertambah tentang hipertensi. Kegiatan ini diikuti oleh 30 kader kesehatan desa yang siap untuk mengaplikasikan informasi yang didapatkan setelah kegiatan penyuluhan.



Pelatihan Keterampilan Pengukuran Tekanan Darah Pelaksanaan Sesi ketiga dimulai setelah kegiatan penyuluhan kesehatan tentang hipertensi. Pelatihan cara mengukur tekanan darah menggunakan tensimeter digital difasilitasi langsung oleh tim pengabdian. Sebelum diajarkan cara mengukur tekanan darah, alat tensimeter digital dipastikan berfungsi dengan baik. Untuk memastikan kompetensi kader kesehatan dalam melakukan pengukuran tekanan darah maka diajarkan tentang peletakan manset sphygmomanometer dan tombol on pada alat tensimeter. Kegiatan ini diikuti oleh 30 kader kesehatan desa dan mereka mempraktekkan langsung cara pengukuran tekanan darah menggunakan tensimeter digital. Seluruh kader mengerti cara mengukur tekanan darah dan menginterpretasikan hasil pengukurannya.

SIMPULAN

Kegiatan optimalisasi kader kesehatan dengan metode CEPAT dalam menurunkan kejadian hipertensi di Desa Sokkolia Kecamatan Bontomarannu Kabupaten Gowa dapat meningkatkan pengetahuan kader tentang hipertensi serta keterampilan kader dalam melakukan pengukuran tekanan darah dengan tepat menggunakan tensimeter digital. Setelah diadakannya kegiatan ini diharapkan angka kejadian hipertensi mengalami penurunan atau tingkat deteksinya lebih baik sehingga dapat mendapatkan penanganan yang tepat.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kepada Lembaga Pengabdian kepada Masyarakat Univeristas Muslim Indonesia, Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat, Kepala Desa Sokkolia dan seluruh pihak yang terlibat dalam kegiatan pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyiah, I. K., Adhyka, N., Mindayani, S., Arief, A., & Yulianita, Y. (2023). Peningkatan Pengetahuan Kader Kesehatan Terhadap Hipertensi. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat Indonesia*, 2(3), 41–52. <https://doi.org/10.55542/jppmi.v2i3.676>
- Astari, R. W., & Noviani, D. (2023). Edukasi Dan Pelatihan Slow Deep Breathing Exercise Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Posyandu Lansia Semi Wreda. *J-ABDI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(12), 7141–7148. <https://doi.org/10.53625/jabdi.v2i12.5587>
- Eka Afrima Sari. (2021). *PEMBERDAYAAN KADER KESEHATAN DALAM MENGENAL SELF-CARE PADA PASIEN HIPERTENSI*. 4, 962–968.
- Fakhriyah, Damayanti, D., Anjani, A., Sari, E., N, N. T., & Zaliha. (2022). Formation and Training of Hypertension Alert Cadres as an Effort to Prevent Hypertension Events in the Community. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 6, 771–778.
- Kusumawaty, J. kusumawaty, Supriadi, D., Srinayanti, Y., & Lismayanti, L. (2023). Edukasi dan Pelatihan Kader Tentang Penggunaan Alat Pengukuran Tekanan Darah Untuk Pencegahan Hipertensi. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(3), 2097–2101. <https://doi.org/10.31949/jb.v4i3.5988>
- Panma, Y., & Clara, H. (2022). Penyegaran Kader Kesehatan Sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan Tentang Pencegahan Hipertensi Dan Diabetes Melitus. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 6(2), 1360. <https://doi.org/10.31764/jmm.v6i2.7216>
- Pramesti, P. A., Khasanah, S., & Siwi, A. S. (2024). *MEJUAJUA : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Pelatihan Kader Kesehatan Desa Mipiran Padamara Purbalingga Tentang Teknik Slow Deep Breathing Sebagai Upaya Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi*. 4, 141–147. <https://doi.org/10.52622/mejuajujabdimas.v4i2.165>
- Rokhmat, A., Susanto, A., Rosmiati, D., & Cahyani, F. (2024). *FEBCOMS : Jurnal Pengabdian Masyarakat FEBCOMS : Jurnal Pengabdian Masyarakat*. 1(1), 1–6.
- Sigit, N., & Ariyanti, R. (2023). Penggunaan Media Aplikasi Pojok Kampung Guna Meningkatkan Pengetahuan Kader Dalam Menurunkan Kejadian Hipertensi. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 7(1), 29. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v7i1.12456>
- Silvitasari, I., Wahyuni, & Hermawati. (2023). Edukasi pemeriksaan tekanan darah dan senam hipertensi dalam upaya menurunkan tekanan darah pada kader posyanduposyandu cadres. *JURNAL EMPATI Edukasi Masyarakat, Pengabdian Dan Bakti*, 4(2), 78–85. <http://ejournal.unimugo.ac.id/EMPATI/indexDOI:https://doi.org/10.26753/empati.v4i2.1146>
- Syukkur, A., & Sipollo, B. V. (2023). Pemberdayaan Kader Lansia Dalam Upaya Penatalaksanaan Nyeri Sendi Pada Lansia. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 7(1), 298. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v7i1.13110>
- Triastuti, F., Khasanah, S., & Susanti, I. H. (2024). *MEJUAJUA : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Pelatihan Kader Kesehatan Desa Mipiran Padamara Purbalingga Tentang Teknik Guided Imagery Sebagai Upaya Menurunkan Tekanan Darah Penderita Hipertensi*. 4, 148–155. <https://doi.org/10.52622/mejuajujabdimas.v4i2.166>