

Upaya Menurunkan Kejadian Hipertensi Melalui Kegiatan *Training Of Trainer* Di Kelurahan Pondok Benda Tangerang Selatan

Meliana Sari ^{1*}, Muhammad Habib Alvinesar ¹, Rahayu Astuti ¹

¹ Fakultas Ilmu Kesehatan; Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta; Jl. Kertamukti No.5, Cireundeu, Kec. Ciputat Tim., Kota Tangerang Selatan, Banten 15419, telp/fax (021) 74716718 dari Institusi; e-mail: meliana.sari@uinjkt.ac.id, muhhammad.habib16@mhs.uinjkt.ac.id, rahayu.astuti16@mhs.uinjkt.ac.id

* Korespondensi: e-mail: meliana.sari@uinjkt.ac.id

Submitted: 14/01/2021; Revised: 19/01/2021; Accepted: 22/01/2021; Published: 29/01/2021

Abstract

Hypertension is a problem for 1.13 billion people in the world according to who in 2015. Among the efforts to reduce hypertension is the involvement of cadres in providing education in the community. However, the role of cadres has not looked optimal because they do not have enough knowledge about hypertension. The purpose of the Uin Syarif Hidayatullah Public Health Team to conduct Training of Trainer (ToT) is to improve the knowledge and skills of cadres about hypertension in order to support the community. The methods used are the provision of materials, simulations and practices of counseling in the community. The participants involved in this activity were all cadres in RW 09 Pondok Benda Village, South Tangerang. The results obtained a 35% increase in knowledge in cadres about hypertension. ToT activities can help cadres to educate the public about hypertension. So it can reduce the incidence of hypertension.

Keywords: *Cadres, Hypertension, Training of Trainer*

Abstrak

Hipertensi menjadi masalah 1.13 miliar orang didunia menurut WHO tahun 2015. Diantara upaya penurunan hipertensi adalah pelibatan kader dalam memberikan edukasi dimasyarakat. Namun, peran kader belum terlihat optimal dikarenakan belum memiliki pengetahuan yang cukup mengenai hipertensi. Tujuan dari Tim Kesehatan Masyarakat UIN Syarif Hidayatullah melakukan kegiatan *Training of Trainer* (ToT) adalah meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader mengenai hipertensi agar bisa mengdukasi masyarakat. Metode yang digunakan adalah pemberian materi, simulasi dan praktik penyuluhan di masyarakat. Peserta yang terlibat dalam kegiatan ini adalah seluruh kader di RW 09 Kelurahan Pondok Benda, Tangerang Selatan. Hasil yang didapatkan adanya peningkatan pengetahuan sebesar 35% pada kader mengenai hipertensi. Kegiatan ToT dapat membantu kader untuk mengedukasi masyarakat mengenai penyakit hipertensi. Sehingga dapat menurunkan kejadian hipertensi.

Kata kunci: *Kader, Hipertensi, Training of Trainer*

1. Pendahuluan

Pada tahun 2015, Badan Kesehatan Dunia mencatat ada sekitar 1.3 Miliar orang yang menderita hipertensi (WHO, 2019). Data lainnya menyebutkan 9.4 juta orang meninggal akibat hipertensi (KESMAS KEMENKES RI, 2018). Hipertensi menjadi masalah

yang lebih serius pada negara dengan *low-middle income* dibandingkan negara *high-income* karena prevalensinya yang lebih besar. Badan Kesehatan Dunia menyebutkan prevalensi hipertensi di kawasan Afrika sebesar 27% dibandingkan kawasan Amerika yaitu sebesar 18%

Data ini akan terus meningkat seiring dengan jumlah penduduk dimana diperkirakan 2025 nanti penderita hipertensi sebesar 29% (Taringan et al., 2018). Kondisi lainnya, secara global hipertensi menjadi penyakit yang dapat dicegah karena sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor risiko. (Hanna et al., 2019). Faktor risiko tersebut meliputi genetik, obesitas, jenis kelamin, stress, kurang olahraga, pola asupan dalam diet dan kebiasaan merokok (Nuraini, 2015).

Diantara upaya penurunan hipertensi dengan melakukan promosi kesehatan melalui pendidikan kesehatan dimasyarakat. (Nuraeni et al., 2018). Pendidikan kesehatan dimasyarakat bertujuan meningkatkan pengetahuan masyarakat terkait hipertensi agar dapat memengaruhi gaya hidup masyarakat dalam mencegah hipertensi. Pengetahuan yang baik dapat mencegah orang terkena hipertensi. Pada penderita hipertensi, pengetahuan yang baik akan membantu mengendalikan hipertensi, karena pengetahuan dan sikap yang baik dapat mempermudah perubahan perilaku dengan mengontrol tekanan darah (Mapagerang & Alimin, 2018).

Salah satu upaya peningkatan pengetahuan dimasyarakat adalah pelibatan kader dalam memberikan edukasi. Kader kesehatan adalah salah satu ujung tombak promotor kesehatan dimasyarakat. Sebuah hasil penelitian menyimpulkan adanya hubungan yang signifikan peran kader dengan tingkat kualitas hidup lansia, hal ini dikarenakan kader memberikan dukungan positif dan edukasi kepada lansia. (Setyoadi et al., 2013). Namun, salah satu kendala yang dihadapi adalah belum optimalnya peran kader dalam melakukan edukasi dimasyarakat. Salah satu nya dalah karena minimnya pengetahuan mengenai hipertensi para kader.

Training of Trainer adalah sebuah kegiatan untuk menyiapkan para pelatih agar siap mengajar atau memberikan edukasi di masyarakat. ToT memberikan *experience learning* dimana para calon pelatih mengalami pengalaman langsung sebagai pengajar dengan kemudian mendapatkan tanggapan dan penilaian dari Fasilitator Trainer

Berdasarkan studi pendahuluan, *trend* penyakit hipertensi di wilayah Puskesmas Pondok Benda, Tangerang Selatan mengalami peningkatan dari 1163 kasus pada tahun 2015 menjadi 2765 kasus pada tahun 2018. Tim Kesehatan Masyarakat FIKES UIN Syarif Hidayatullah Jakarta melakukan kegiatan pengabdian masyarakat yang bertujuan untuk memberikan pembekalan kepada para kader mengenai hipertensi agar siap memberikan edukasi dimasyarakat. Setelah mendapatkan pembekalan pengetahuan dan keterampilan diharapkan para kader akan lebih optimal memberikan edukasi sehingga dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi. Peningkatan pengetahuan dimasyarakat akan berpengaruh terhadap penurunan kejadian hipertensi.

2. Metode Pelaksanaan

Kegiatan ToT dilakukan dengan rangkaian tahapan yang meliputi: Persiapan, Pelaksanaan dan Pasca Kegiatan. Pada tahap persiapan, tim melakukan studi pendahuluan mengenai kejadian hipertensi di Kelurahan Pondok Benda. Tangerang Selatan. Lokasi kegiatan dipilih dilakukan di RW 09 dikarenakan terdapat angka kejadian hipertensi tertinggi diantara RW lainnya. Selain itu, pemilihan lokasi juga didasarkan keaktifan para kader, dimana RW 09 didukung dengan keberadaan kader kesehatan yang cukup aktif. Setelah itu tim melakukan perizinan kegiatan dan berkordinasi dengan Puskesmas Pondok Benda. Pada tahap persiapan tim Kesehatan Masyarakat UIN Syarif Hidayatullah menyiapkan materi dalam bentuk lembar balik materi hipertensi untuk digunakan para kader dalam melakukan penyuluhan.

Pada tahap pelaksanaan, dilakukan penyampaian materi mengenai hipertensi dalam bentuk penyuluhan, simulasi dan praktik penyuluhan di masyarakat. Sesi pemberian materi dibagi menjadi dua pertemuan. Sebelum menerima materi, peserta diberikan pretest mengenai pengetahuan hipertensi. Diakhir pemberian materi, peserta dibagi menjadi 2 kelompok untuk melakukan simulasi penyuluhan ke masyarakat menggunakan lembar balik. Selain itu dilakukan post-test untuk melihat apakah ada perubahan setelah diberikan materi.

Pasca pelaksanaan, peserta melakukan penyuluhan secara langsung kepada masyarakat menggunakan lembar balik hipertensi. Tim kesehatan masyarakat UIN Syarif Hidayatullah memantau kegiatan tersebut secara langsung.

3. Hasil dan Pembahasan

Hipertensi didefinisikan sebagai peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg diukur pada keadaan tenang (Nuraeni et al., 2018). Penyakit hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang dapat dicegah dan dikendalikan melalui perilaku dan gaya hidup yang sehat. Kebiasaan sehat tersebut diantaranya: tidak merokok, menghindari makanan yang mengandung gram berlebih dan banyak berolahraga. Dengan pengetahuan yang baik akan mempermudah perubahan perilaku (Nurdyastuti et al., 2018).

Berbagai faktor yang memengaruhi hipertensi dapat dicegah melalui pengetahuan akan gaya hidup sehat yang baik. Pengetahuan yang baik akan memberikan dan mendorong seseorang untuk memperbaiki gaya hidupnya lebih sehat. Untuk itu pengetahuan akan kesehatan sangat berperan penting terhadap upaya perbaikan kesehatan baik secara individu maupun perorangan.

Diantara upaya peningkatan pengetahuan kesehatan di masyarakat dilakukan dengan melibatkan kader kesehatan. Pelibatan kader adalah salah satu bentuk pemberdayaan masyarakat untuk memperbaiki kualitas hidupnya. Pemberdayaan masyarakat didefinisikan sebagai proses yang memungkinkan masyarakat untuk mengendalikan hidup mereka menjadi lebih baik (*Health Promotion*, n.d.).

Pemberdayaan masyarakat berkaitan dengan luaran kesehatan di masyarakat. Hal ini merupakan proses yang dimulai dari aksi individu lalu berkembang pada grup terdekat, organisasi di masyarakat, hingga aksi sosial dan politik, Pemberdayaan masyarakat juga memberikan perubahan cukup besar terhadap lingkungan dimana masyarakat tinggal. Sehingga perubahan yang diinisiasi masyarakat dapat bersifat berkelanjutan dalam merubah kondisi kesehatan di masyarakat. (Laverack, 2006).

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Tim Kesehatan FIKES UIN Syarif Hidayatullah Jakarta melakukan upaya pemberdayaan masyarakat melalui pelibatan kader kesehatan yang berasal dari masyarakat setempat. Kegiatan ini ditujukan untuk meningkatkan pengetahuan kader terkait hipertensi, agar dapat melakukan penyuluhan di masyarakat. Dengan meningkatnya pengetahuan dan keterampilan kader, kader dapat memberikan edukasi di masyarakat lebih baik. Diantara materi yang diberikan dalam kegiatan ToT sebagai berikut:

Tabel 1. Materi *Training of Trainer* Kader

Materi	Metode
Hipertensi dan Faktor yang berpengaruh (pencegahan dan control)	Ceramah dan diskusi
Pengukuran Tekanan Darah	Praktik cek tekanan darah dengan tensi meter
Kemampuan Komunikasi Efektif,	Praktik penyuluhan menggunakan lembar balik

Sumber: Hasil Pelaksanaan (2019)

Berdasarkan tabel 1, materi yang diberikan dalam kegiatan *Training of Trainer* adalah materi mengenai hipertensi, pengukuran tekanan darah dan kemampuan komunikasi efektif. Pada materi mengenai hipertensi berisi Definisi hipertensi, faktor yang mempengaruhi hipertensi, bagaimana mencegah hipertensi dan bagaimana mengendalikan hipertensi dalam kehidupan sehari-hari. Materi mengenai hipertensi diberikan dengan metode ceramah dan diskusi.

Materi kedua yang diberikan adalah bagaimana mengenai pengukuran tekanan darah yang menjadi salah satu indikator hipertensi. Materi diberikan melalui praktik langsung dan simulasi oleh para kader. Sedangkan materi ketiga adalah kemampuan komunikasi efektif. Materi komunikasi efektif berisi tentang bagaimana menyampaikan pesan kesehatan agar lebih mudah dipahami dan lebih percaya diri. Materi ini disampaikan dengan praktik penyuluhan menggunakan lembar balik yang sebelumnya disediakan oleh Tim kesehatan Masyarakat FIKES UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.

Kegiatan *Training of Trainer* dilaksanakan pada tanggal 21 dan 22 Februari 2019. Kegiatan ini diikuti lebih dari 50% kader RW 09 Kelurahan Pondok Benda. Acara berlangsung pukul 08.00-14.00 bertempat di Musola Nurul Badri, Pondok Benda.



Sumber: Hasil Pelaksanaan (2019)

Gambar 1. Peserta Melakukan Simulasi Pengukuran Tekanan Darah

Pada Gambar 1 menunjukkan peserta sedang melakukan simulasi pengukuran tekanan darah antar peserta. Sebelumnya peserta mendapatkan contoh bagaimana melakukan pengukuran tekanan darah, kemudian saling bergantian mengecek tekanan darah menggunakan tensimeter.



Sumber: Hasil Pelaksanaan (2019)

Gambar 2. Kader Melakukan *Pretest* Dan *Post Test*

Gambar 3 menunjukkan suasana kader yang sedang mengisi *pretest* dan *post test*, Materi *Pretest* dan *Pos tTest* berisi seputar pengetahuan kader mengenai hipertensi. Sedangkan gambar 2 menggambarkan suasana simulasi penyuluhan oleh kader dengan didampingi oleh Tim Kesehatan Masyarakat FIKES UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.



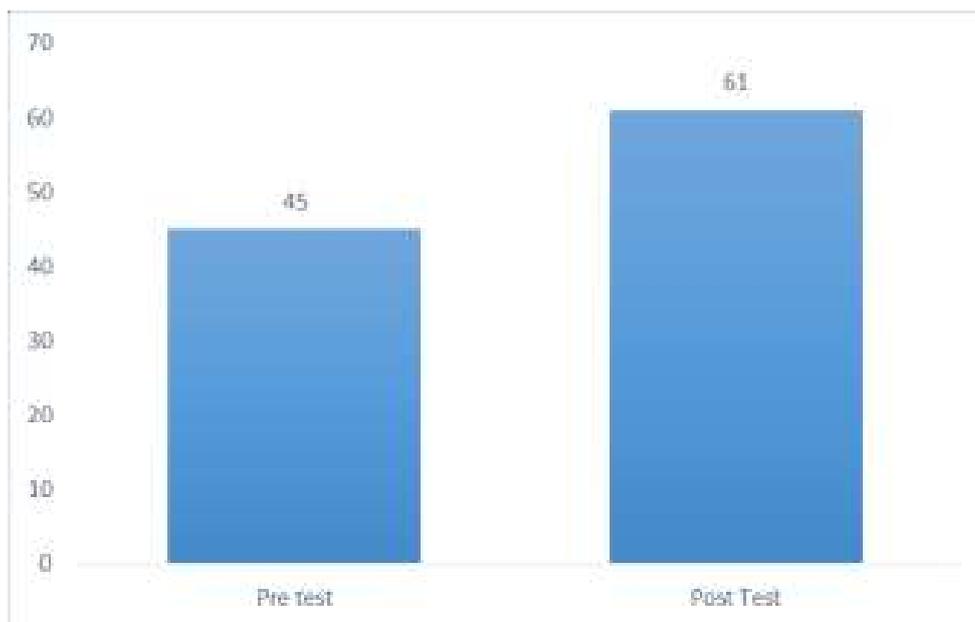
Sumber: Hasil Pelaksanaan (2019)

Gambar 3. Kader Melakukan Simulasi Penyuluhan

Berdasarkan hasil *pre test* dan *post test*, terjadi kenaikan rata-rata pengetahuan kader sebesar 35% yaitu dari 45 menjadi 61. Hal ini menunjukkan terjadi peningkatan pengetahuan setelah dilakukan ToT kepada kader. Temuan senada juga didapatkan pada kegiatan penyuluhan klien hipertensi di Puskesmas Bahu Manado, dimana terjadi peningkatan pengetahuan sebesar 44% setelah dilakukan penyuluhan (Purwati et al., 2014).

Peningkatan pengetahuan kader merupakan bekal para kader untuk melakukan edukasi penyuluhan dimasyarakat. Penyuluhan dimasyarakat memegang peranan penting dikarenakan memberikan pengaruh peningkatan pengetahuan dan perilaku (Uryani, 2016). Perubahan pengetahuan dan perilaku ini akan mendorong masyarakat untuk dapat hidup sehat mencegah hipertensi. (Sofiana et al., 2018). Untuk itu, kader dengan kemampuan dan pengetahuan yang baik akan optimal memberikan edukasi penyuluhan dimasyarakat

Upaya Menurunkan Kejadian Hipertensi Melalui Kegiatan Training Of Trainer Di Kelurahan Pondok Benda Tangerang Selatan



Sumber: Hasil Pelaksanaan (2019)

Gambar 4. Rata-Rata Skor Pengetahuan Kader Mengenai Hipertensi Sebelum Dan Sesudah Kegiatan *Training Of Trainer*

Setelah mendapatkan materi dan simulasi di kegiatan *Training of Trainer*, kader melakukan praktik langsung penyuluhan di masyarakat pada tanggal 25 Februari 2019 dan 01 Maret 2019. Dari hasil pantauan tim UIN Jakarta, acara berlangsung sangat lancar dan peserta berdiskusi dengan aktif.



Sumber: Hasil Pelaksanaan (2019)

Gambar 5. Pembukaan Kegiatan Penyuluhan Oleh Kader Masyarakat

Gambar 5 menunjukkan pembukaan kegiatan penyuluhan oleh kader dimasyarakat yang dilaksanakan di masjid. Pembukaan dilakukan oleh pimpinan majlis taklim setempat dengan didampingi oleh tim Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.



Sumber: Hasil Pelaksanaan (2019)

Gambar 5. Kegiatan Praktik Langsung Penyuluhan Oleh Kader Mengenai Hipertensi

Gambar 5 menunjukkan kegiatan praktik penyuluhan oleh kader di masyarakat di hadapan ibu-ibu pengajian majlis taklim. Dengan didampingi oleh tim Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.



Sumber: Hasil Pelaksanaan (2019)

Gambar 6. Penyematan Pin peserta terbaik dalam kegiatan Training of Trainer

Gambar 6 menunjukkan penyematan pin kepada peserta *Training Of Trainer* terbaik. Hal ini bertujuan memberikan apresiasi kepada kader yang telah mengikuti kegiatan dengan baik.

4. Kesimpulan

Kader adalah ujung tombak promotor kesehatan di masyarakat. Kader dengan pengetahuan dan keterampilan yang baik akan mampu melakukan penyuluhan kesehatan di masyarakat dengan baik. Kegiatan pengabdian masyarakat *Training of Trainer* kader mengenai penyuluhan hipertensi berjalan cukup baik dalam meningkatkan pengetahuan kader. Kedepannya diharapkan dilakukan pembekalan pengetahuan dan keterampilan lainnya kepada kader agar dapat mengedukasi masyarakat dengan baik.

Ucapan Terima Kasih (Opsional)

Tim mengucapkan terima kasih kepada warga RW 09 Kelurahan Pondok Benda yang telah berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini sehingga dapat berjalan dengan lancar. Terima kasih juga kami sampaikan kepada Pihak Puskesmas Pondok Benda yang telah membantu terlaksananya kegiatan ini.

Daftar Pustaka

- Hanna, D. R., Walker, R. J., Smalls, B. L., Campbell, J. A., Dawson, A. Z., & Egede, L. E. (2019). Prevalence and correlates of diagnosed and undiagnosed hypertension in the indigenous Kuna population of Panamá. *BMC Public Health*, 19(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-7211-5>
- Health Promotion. (n.d.). Retrieved February 10, 2021, from <https://www.who.int/teams/health-promotion/enhanced-wellbeing/seventh-global-conference/community-empowerment>
- Kesmas Kemenkes RI. (2018). *No Title*. Hasil Riskesdas.
- Laverack, G. (2006). Improving health outcomes through community empowerment: A review of the literature. *Journal of Health, Population and Nutrition*, 24(1), 113–120. <https://doi.org/10.3329/jhpn.v24i1.754>
- Mapagerang, R., & Alimin, M. (2018). Hipertensi Dengan Kontrol Diet Rendah Garam. *Jikp(Jurnal Ilmiah Kesehatan Pencerah)*, 7(1), 1–8.
- Nuraeni, A., Mirwanti, R., & Anna, A. (2018). Upaya Pencegahan dan Perawatan Hipertensi di Rumah Melalui Media Pembelajaran Bagi Masyarakat di Kabupaten Pangandaran. *Jurnal Bagimu Negeri*, 2(1), 174–178. <https://doi.org/10.26638/jbn.554.8651>
- Nuraini, B. (2015). Risk Factors of Hypertension. *J Majority*, 4(5), 10–19.
- Nurdyastuti, T., Penawan, A., & Pahlawi, L. A. I. (2018). Training Of Trainer (Pelatihan Untuk Pelatih) Bagi Kader Pemberdayaan Ekonomi Desa (KPED). *Wasana Nyata*, 2(2), 125–129. <https://doi.org/10.36587/wasananyata.v2i2.367>
- Purwati, R., Bidjuni, H., & Babakal, A. (2014). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap

- Pengetahuan Perilaku Klien Hipertensi Di Puskesmas Bahu Manado. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 2(2), 108004.
- Setyoadi, S., Ahsan, A., & Abidin, A. (2013). Hubungan Peran Kader Kesehatan Dengan Tingkat Kualitas Hidup Lanjut Usia. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 1(2), pp.183-192.
- Sofiana, L., Puratmadja, Y., Sari, B. S. K., Pangulu, A. H. R., & Putri, I. H. (2018). Pengetahuan Tentang Hipertensi Melalui Metode Penyuluhan. *Jurnal Pemberdayaan: Publikasi Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 171. <https://doi.org/10.12928/jp.v2i1.443>
- Taringan, A. R., Lubis, Z., & Syarifah. (2018). Pengaruh Pengetahuan, Sikap dan Dukungan Keluarga terhadap Diet Hipertensi Di Desa Hulu Kecamatan Pancur Batu Tahun 2016. *Jurnal Mutiara Ners*, Vol.1 No.2, 73–80.
- Uryani, V. (2016). *Hubungan Pengetahuan dan Sikap dengan Upaya Pencegahan Hipertensi Di Balai Pengobatan Umum Puskesmas Andalas Padang*. Universitas Andalas.
- WHO. (2019). *Hypertension*.