

EDUKASI MENGGUNAKAN SOSIAL MEDIA DAN PELATIHAN BAGI KADER POSBINDU DALAM MENCEGAH DAN MENGENDALIKAN HIPERTENSI

Nurfitri Bustamam*, Cut Fauziah, Pritha Maya Savitri

*Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta

Email : *nurfitri.bustamam@upnvj.ac.id

Abstract

As many as 80% of participants of Posbindu Delima RW 11, Sawangan Depok had hypertension. However, eight of the Posbindu Delima cadres had no educational background in the health sector, and only two cadres had received education about hypertension. The community service activities (CSA) were carried out for Posbindu Delima cadres to ensure that cadres have sufficient knowledge and skills to prevent and control hypertension in posbindu participants. Cadres were asked to fill out a pre-test questionnaire to measure their understanding of hypertension and show how to measure blood pressure. Then the cadres were trained to measure blood pressure correctly using a checklist. Education was given using WhatsApp in stages over two weeks. After that, the cadres were asked to fill out a post-test questionnaire. The results of these activities show that the level of knowledge and skills of cadres in measuring blood pressure increased significantly. Cadres also implement their knowledge to educate posbindu participants using WhatsApp and Instagram, as well as implement knowledge and blood pressure measurement skills in routine Posbindu activities. It can be concluded that this CSA has succeeded in increasing the competence of cadres in preventing and controlling hypertension.

Keywords: education; hypertension; posbindu cadres; training; social media

Abstrak

Sebanyak 80% peserta Posbindu Delima RW 11, Sawangan Depok menderita hipertensi. Namun, delapan kadernya tidak mempunyai latar belakang pendidikan bidang kesehatan, dan hanya dua kader yang pernah mendapatkan edukasi tentang hipertensi. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) dilakukan kepada kader Posbindu Delima agar kader mempunyai pengetahuan dan keterampilan yang cukup dalam upaya mencegah dan mengendalikan hipertensi peserta posbindu. Kader diminta mengisi kuesioner pre-test untuk mengukur pengetahuannya tentang hipertensi dan menunjukkan cara mengukur tekanan darah. Selanjutnya kader diberi pelatihan cara mengukur tekanan darah yang benar dengan menggunakan daftar tilik. Edukasi diberikan menggunakan WhatsApp secara bertahap selama dua minggu. Selanjutnya kader diminta mengisi kuesioner post-test. Hasil PKM menunjukkan tingkat pengetahuan dan keterampilan kader dalam mengukur tekanan darah meningkat secara signifikan. Kader juga mengimplementasikan pengetahuannya untuk mengedukasi peserta posbindu menggunakan WhatsApp dan Instagram, serta mengimplementasikan pengetahuan dan keterampilan mengukur tekanan darah dalam kegiatan rutin Posbindu. Dapat disimpulkan kegiatan PKM berhasil meningkatkan kompetensi kader dalam mencegah dan mengontrol hipertensi.

Kata Kunci: edukasi; hipertensi; kader posbindu; pelatihan; sosial media

Submitted: 2022-07-13

Revised: 2022-07-20

Accepted: 2022-07-23

Pendahuluan

Populasi penduduk lanjut usia (lansia) di Indonesia diproyeksikan sebesar 27,08 juta jiwa atau 9,99% dari total penduduk. Permasalahan kesehatan pada populasi tersebut adalah sebagian besar (63,5%) lansia menderita hipertensi (Kemenkes RI, 2018). Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah (TD) sistolik \geq 140 mmHg dan atau TD diastolik \geq 90 mmHg. Hipertensi disebut *the silent killer* karena seringkali muncul tanpa gejala (WHO, 2013). Hipertensi dapat menimbulkan kerusakan pada berbagai organ bila tidak dideteksi secara dini dan mendapat pengobatan yang memadai (Kemenkes RI, 2014). Semakin tinggi tekanan darah, semakin tinggi pula komplikasi yang ditimbulkan hingga dapat menyebabkan stroke, penyakit jantung koroner, dan gagal ginjal. Kematian akibat komplikasi hipertensi mencapai 9,4 juta setiap tahunnya di seluruh dunia (WHO, 2013).

Hasil Risesdas menunjukkan hanya 54,4% pasien hipertensi yang rutin minum obat, 32,3% tidak rutin, dan 13,3% tidak minum obat (Kemenkes RI, 2018). Tingkat pengetahuan pasien hipertensi terkait penyakitnya diketahui menunjang keberhasilan terapi. Semakin pasien memahami

penyakitnya, semakin tinggi tingkat kepatuhan pasien minum obat (Jankowska-Polańska *et al.*, 2016), dan menjaga pola hidupnya (Irazola *et al.*, 2016). Berbagai upaya dilakukan pemerintah untuk menekan morbiditas dan mortalitas akibat penyakit ini.

Posbindu merupakan salah satu Upaya Kesehatan Masyarakat (UKM) yang berorientasi kepada upaya promotif dan preventif dalam pengendalian Penyakit Tidak Menular (PTM) dengan melibatkan masyarakat, mulai dari perencanaan, pelaksanaan dan pemantauan serta penilaian (Kemenkes RI, 2019). Posbindu merupakan peran serta masyarakat dalam melakukan kegiatan deteksi dini dan pemantauan faktor risiko PTM Utama yang dilaksanakan secara terpadu, rutin, dan periodik. Pelaksanaan posbindu dilakukan oleh kader yang bersedia menyelenggarakan posbindu, yang dilatih atau difasilitasi untuk melakukan pemantauan faktor risiko PTM (Kemenkes RI, 2012). Pada masa pandemi COVID-19, dilakukan adaptasi berupa optimalisasi peran kader dalam pemantauan kesehatan lansia menggunakan komunikasi jarak jauh misalnya menggunakan WhatsApp atau SMS. Pemantauan kesehatan lansia oleh kader yang dapat dilakukan antara lain pemantauan kondisi kesehatan secara umum, keluhan terkait kesehatan, dan memberi edukasi atau informasi kesehatan dan gizi (Kemenkes RI, 2020).

Kader merupakan perpanjangan tangan dari petugas kesehatan. Kader dibentuk untuk menjembatani program kesehatan dari puskesmas kepada warga (Lusiyana, 2020). Oleh karenanya, kader memiliki peran yang strategis untuk menyebarkan informasi kesehatan, mengelola serta melakukan pencatatan dan pelaporan. Agar dapat melaksanakan tugasnya kader harus mempunyai cukup pengetahuan dan keterampilan. Selanjutnya kader yang kompeten dapat membentuk kelompok pasien hipertensi sebagai wadah saling berbagi atau bertukar informasi, memberi motivasi, dan memantau untuk meningkatkan kepatuhan berobat dan melakukan gaya hidup yang sehat (Upoyo, 2021) pada peserta posbindu dengan hipertensi, agar tekanan darahnya dapat terkontrol sehingga komplikasi hipertensi dapat dicegah.

Hal lain yang juga penting dimiliki kader Posbindu PTM adalah keterampilan melakukan pengukuran tekanan darah. Pengukuran tekanan darah penting untuk mendiagnosis dan memantau kondisi klinis pasien hipertensi. Kegiatan pengukuran tekanan darah dilakukan minimal 1 bulan sekali, namun bagi yang menderita tekanan darah tinggi dianjurkan setiap minggu. Pada masa pandemi COVID-19 dianjurkan kepada lansia untuk dapat melakukan pengukuran tekanan darah secara mandiri di rumah (Kemenkes RI, 2020). Pada bulan Mei Tahun 2021, pemerintah mencanangkan "Gerakan Pengukuran Tekanan Darah Secara Mandiri." Pengukuran tekanan darah secara mandiri dapat dilakukan menggunakan tensimeter digital atau tensimeter aneroid. Penggunaan alat ukur tekanan darah tersebut memerlukan keterampilan dalam menggunakannya agar hasilnya valid (Medicine & Healthcare Products Regulatory Agency, 2021). Oleh karena itu, perlu diberikan pelatihan melakukan pengukuran tekanan darah dengan benar kepada kader posbindu dan pasien hipertensi.

Di Posbindu Delima yang terletak di RW 11 Kelurahan Bedahan, Kecamatan Sawangan Depok ada 10 kader di bawah pembinaan UPTD Puskesmas Pengasinan Depok. Struktur organisasinya berdasarkan SK terdiri dari ketua, sekretaris, bendahara dan koordinator. Posbindu Delima mencakup 4 RT dan tercatat ada 50 peserta lansia. Data posbindu menunjukkan 80% peserta lansia tersebut hipertensi, tetapi yang rutin datang ke posbindu hanya 25-30 orang. Sebanyak 8 dari 10 kader tidak memiliki latar belakang pendidikan dalam bidang kesehatan. Selain itu, hanya perwakilan kader (dua orang) dari Posbindu Delima yang pernah mengikuti edukasi tentang hipertensi yang diberikan oleh UPTD Puskesmas Pengasinan Depok.

Berdasarkan permasalahan tersebut, pengabdian menawarkan solusi untuk bekerjasama dengan Kader Posbindu Delima, Bedahan Sawangan Depok melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) dengan memberikan edukasi kepada kader tentang hipertensi dan pelatihan mengukur tekanan darah.

Metode

Pada kegiatan PKM ini yang menjadi mitra adalah kader Posbindu Delima RW 11, Bedahan, Sawangan Depok. Pengabdian berkoordinasi dengan Ketua Kader Posbindu Delima untuk menyebarkan *flyer* melalui *WhatsApp* kepada kader tentang kegiatan PKM yang akan dilaksanakan.

Tim pengabdian datang ke lokasi kegiatan yang terletak di Perumahan Bukit Rivaria Sawangan Depok pada hari Kamis, 9 Juni 2022 pukul 08.00 WIB untuk melakukan persiapan. Kegiatan PKM dilakukan pukul 10.00-12.00 WIB. Kegiatan diawali dengan pengenalan dan pembukaan untuk menjelaskan rangkaian kegiatan dan hasil yang diharapkan melalui PKM. Selanjutnya kader diminta mengisi kuesioner *pre-test* untuk mengukur tingkat pengetahuannya tentang hipertensi dan menunjukkan cara mengukur tekanan darah menggunakan tensimeter digital dan tensimeter anaeroid. Setelah mendapat pelatihan cara mengukur tekanan darah, setiap kader diminta untuk menunjukkan keterampilan mengukur tekanan darah. Keterampilan mengukur tekanan darah dinilai menggunakan daftar tilik (Gambar 1).



Gambar 1. *Flyer* PKM dan kegiatan PKM dari tim pengabdian bersama kader Posbindu Delima

Berkaitan dengan pengetahuan, kader diberikan sejumlah informasi tentang hipertensi. Pengabdian memilih sosial media (*WhatsApp*) sebagai media edukasi karena memungkinkan untuk berbagi informasi dan memberi peluang terjadinya interaksi secara berkelanjutan. Kader diberikan edukasi tentang hipertensi dengan topik antara lain: definisi hipertensi, prosedur pengukuran tekanan darah yang benar, kriteria hipertensi terkontrol, faktor risiko dan komplikasi hipertensi serta sejumlah upaya agar tekanan darah dapat terkontrol melalui minum obat secara teratur, diet dan

olahraga. Edukasi dilakukan menggunakan gambar yang dibagikan melalui WhatsApp Group secara bertahap selama dua minggu (Gambar 2A). Dibuka pula forum diskusi terkait topik yang diberikan. Setelah dua minggu pemberian edukasi, kader diminta mengisi kuesioner yang sama (*post-test*) dalam bentuk Gform untuk mengukur tingkat pengetahuannya.

Evaluasi hasil kegiatan PKM dilakukan oleh pengabdian dengan cara membandingkan data sebelum dan setelah pelatihan/edukasi. Data yang dievaluasi adalah keterampilan mengukur tekanan darah, pengetahuan tentang hipertensi, serta implementasi pengetahuan dan keterampilan yang didapat kader dari PKM.



Gambar 2A. Contoh edukasi dari pengabdian; **2B.** Pesan di WhatsApp dari kader kepada peserta Posbindu Delima sebelum dilakukan pemeriksaan tekanan darah rutin

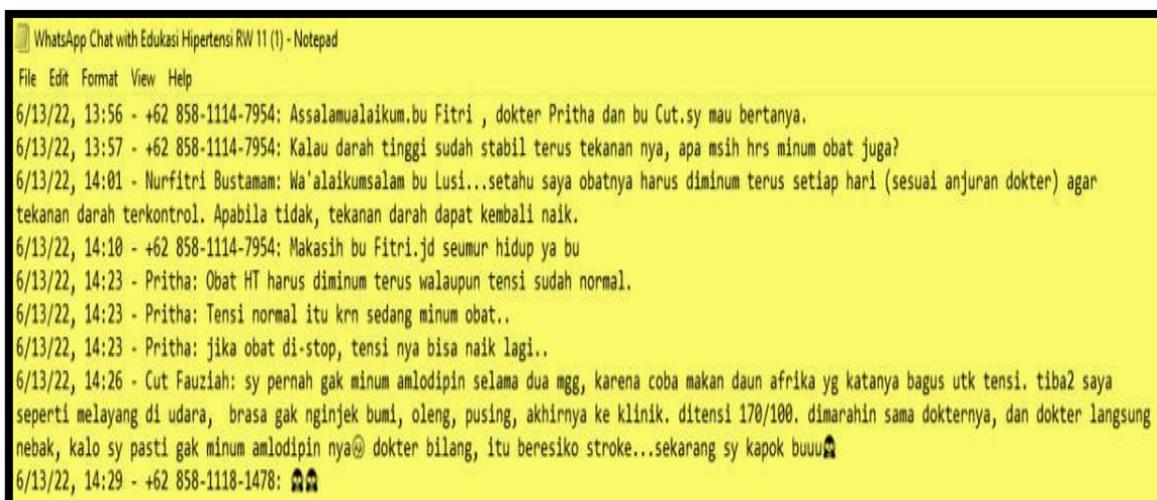
Hasil dan Pembahasan

Kegiatan PKM diikuti oleh 8 dari 10 kader Posbindu Delima dan tim pengabdian. Berdasarkan karakteristik demografinya didapatkan data bahwa seluruh kader berjenis kelamin perempuan, berusia usia 50 ± 8 tahun dengan pendidikan S1 (1 orang), D3 (3 orang), SMA (3 orang), dan SMP (1 orang).

Pada kegiatan PKM, kader diberi pengetahuan dan pelatihan cara mengukur tekanan darah menggunakan tensimeter digital dan tensimeter anaeroid. Pada awal pelatihan, pengabdian menyampaikan prinsip dan cara mengukur tekanan darah menggunakan *power point text*. Selanjutnya, pengabdian mendemonstrasikan cara mengukur tekanan darah sesuai prosedur yang benar. Setelah itu, setiap kader diminta untuk melakukan pengukuran tekanan darah kepada kader lainnya beberapa kali hingga dianggap telah mampu melakukannya dengan benar. Keterampilan mengukur tekanan darah dari setiap kader dinilai menggunakan daftar tilik. Hasil uji t berpasangan menunjukkan adanya peningkatan skor keterampilan mengukur tekanan darah secara signifikan dari $9,13 \pm 3,48$ menjadi $24,88 \pm 2,53$ ($p = 0,000$). Skor akhir keterampilan tersebut sudah mencapai 70% dari skor total atau kader dianggap mampu melakukannya dengan benar.

Pengetahuan dan keterampilan mengukur tekanan darah dengan benar juga telah diimplementasikan oleh kader pada kegiatan Posbindu. Sebelum kegiatan rutin posbindu, kader membuat pengumuman di WhatsApp tentang hal yang harus dilakukan oleh peserta posbindu agar hasil pengukuran tekanan darahnya valid (Gambar 2B). Kader menunjukkan kepada pengabdian rekaman video pada saat melakukan pengukuran tekanan darah pada peserta posbindu. Pengabdian menilai dari upaya kader membuat pengumuman di WhatsApp dan rekaman video tersebut menunjukkan kader telah mampu melakukan pengukuran tekanan darah pada peserta posbindu dengan benar.

Berkaitan dengan pengetahuan, kader diberikan sejumlah informasi oleh pengabdian tentang hipertensi secara bertahap menggunakan WhatsApp Group. Informasi yang disampaikan oleh pengabdian direspons dengan baik oleh kader. Di WhatsApp Group tersebut terjadi interaksi yang baik dan berkelanjutan antara tim pengabdian dan kader dalam bentuk tanya jawab, berbagi pengalaman, dan berdiskusi tentang topik hipertensi (Gambar 3). Setelah dua minggu diberikan edukasi menggunakan sosial media (WhatsApp), kader diminta mengisi kuesioner yang sama (*post-test*) dalam bentuk Gform untuk mengukur tingkat pengetahuannya tentang hipertensi. Hasil uji t berpasangan menunjukkan adanya peningkatan skor pengetahuan kader secara sangat signifikan dari $59,88 \pm 8,63$ menjadi $80 \pm 8,45$ ($p = 0,000$). Hal serupa didapatkan bahwa pemberian edukasi melalui sosial media lebih baik dalam meningkatkan pengetahuan dibandingkan edukasi secara langsung (konvensional) pada pasien hipertensi di Puskesmas Sipayung Indragiri Hulu. Hal tersebut karena dengan WhatsApp dapat berkiriman teks, gambar, dan video, serta berinteraksi bersama dimana dan kapan pun tanpa harus bertemu (Mitasari *et al.*, 2019).



Gambar 3. Contoh percakapan antara tim pengabdian dan kader di WhatsApp Edukasi Hipertensi

Pengetahuan yang baik dari kader tentang hipertensi merupakan faktor penting yang menentukan perilaku kader berkaitan dengan tugasnya. Kader Posbindu Delima menunjukkan perilaku positif setelah mendapat pengetahuan yang baik tentang hipertensi dari kegiatan PKM dengan memposting kembali gambar dan informasi yang diberikan oleh tim pengabdian di Instagram @posyandudelimarivaria. Kader bahkan membuat narasi berkaitan gambar/informasi tersebut dengan bahasa yang mudah dipahami oleh peserta posbindu. Instagram Posbindu Delima tersebut mempunyai 75 *followers* yang sebagian besar adalah warga RW 11 Perumahan Rivaria. Diharapkan *followers* tersebut dapat mempraktekkan pengetahuan yang didapat dari postingan Instagram @posyandudelimarivaria serta menyebarkan informasi tentang hipertensi tersebut. Dengan kata

lain peran kader Posbindu Delima dalam menyebarkan informasi kesehatan dan memberi edukasi telah dilakukan dengan baik.

Selain itu, kader Posbindu Delima membuat *flyer* edukasi sendiri yang dibagikan melalui WhatsApp (Gambar 4). Kader bahkan merencanakan untuk memberikan penyuluhan langsung kepada peserta posbindu. Dengan kata lain, sosial media (Instagram dan WhatsApp) telah dimanfaatkan dengan baik oleh kader Posbindu Delima sebagai wadah menyebarkan informasi dan memberi motivasi untuk meningkatkan kepatuhan berobat, serta melakukan gaya hidup yang sehat. Upaya tersebut diharapkan dapat memotivasi masyarakat khususnya peserta posbindu dengan hipertensi untuk patuh minum obat (Jankowska-Polańska *et al.*, 2016) dan menerapkan gaya hidup sehat (Irazola *et al.*, 2016), sehingga tekanan darahnya terkontrol dan komplikasi hipertensi dapat dicegah.



Gambar 4. Flyer Edukasi yang Dibuat oleh Kader Posbindu Delima

Kesimpulan

Kegiatan PKM ini berhasil meningkatkan kompetensi kader yang ditunjukkan dengan peningkatan skor pengetahuan tentang hipertensi serta keterampilan mengukur tekanan darah. Kader juga telah menyebarkan pengetahuan/informasi yang didapat dari PKM sebagai upaya untuk memberikan edukasi kepada peserta posbindu dan telah melakukan pengukuran tekanan darah dengan benar pada kegiatan rutin posbindu. Diharapkan peserta posbindu dengan hipertensi patuh minum obat dan menerapkan gaya hidup sehat, sehingga tekanan darahnya terkontrol dan komplikasi hipertensi dapat dicegah.

Daftar Pustaka

- Irazola, V., Gutierrez, L., Bloomfield, G., Carrillo-Larco, R., Dorairaj, P., Gaziano, T., et al. (2016) 'Hypertension Prevalence, Awareness, Treatment, and Control in Selected Communities of Nine Low- and Middle Income,' *Global Heart*, 11(1), 47–59. doi: 10.1016/j.gheart.2015.12.008.Hypertension.
- Jankowska-Polańska B., Uchmanowicz I, Dudek K, Mazur G. (2016) 'Relationship between patients' knowledge and medication adherence among patients with hypertension,' *Patient Preference and Adherence*, 10, 2437–2447.
- Kementrian Kesehatan RI. (2012) 'Petunjuk Teknis Pos Pembinaan Terpadu Penyakit Tidak Menular (Posbindu PTM),' Ditjen Pengendalian Penyakit Dan Penyehatan Lingkungan, Kementerian Kesehatan RI. Available from <http://p2ptm.kemkes.go.id/uploads/2016/10/Petunjuk-Teknis-Pos-Pembinaan-Terpadu-Penyakit-Tidak-Menular-POSBINDU-PTM-2013.pdf>
- Kementrian Kesehatan RI. (2014) 'Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI: Hipertensi.' Available from: <http://www.depkes.go.id/folder/view/01/structure-publikasi-pusdatin-info-datin.html> [cited 23 Febuary 2015].
- Kementrian Kesehatan RI. (2018) 'Hasil Utama Riskesdas,' Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kementrian Kesehatan RI. (2019) 'Petunjuk Teknis Pos Pembinaan Terpadu Posbindu bagi Kader,' Kementrian Kesehatan RI.
- Kementrian Kesehatan RI. (2020) 'Panduan Pelayanan Kesehatan Lanjut Usia Pada Era Pandemi Covid-19,' Kementrian Kesehatan RI.
- Lusiyana, N. (2020) 'Optimalisasi peran kader posbindu dalam deteksi hipertensi di Posbindu Kedungpoh Tengah Wonosari Yogyakarta,' *Jurnal Education and Development*, 8(2), 167–170.
- Medicine & Healthcare Products Regulatory Agency. (2021) 'Blood Pressure Measurement Devices,' *Medicine and Healthcare Products Regulatory Agency*, 2(1), 1–16. Available from <http://www.mhra.gov.uk/Publications/Safetyguidance/DeviceBulletins/CON2024245>
- Mitasari R, Harahap H, Desfita S. (2019) 'Pengaruh Konseling melalui Media Sosial terhadap Pengetahuan dan Praktik Pengelolaan Hipertensi,' *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 5(1), 29-33.
- Upoyo, A. S. (2021) 'Edukasi Kelompok Pengaruhi Perilaku Self-care Pasien Hipertensi,' Available from: <https://ugm.ac.id/id/berita/21676-edukasi-kelompok-pengaruh-perilaku-self-care-pada-pasien-hipertensi> [cited 14 September 2021].

World Health Organization (2013) 'A global brief on hypertension: silent killer, global public health crisis,' Geneva: WHO. Available from: http://www.who.int/cardiovascular_diseases/publications/global_brief_hypertension.pdf [cited 23 February 2015].