



PEMBENTUKAN KOMUNITAS SAHABAT PEDULI HIPERTENSI UNTUK MENINGKATKAN KEPATUHAN MENJALANI HIDUP SEHAT DI PUSKESMAS SAKO PALEMBANG

Sarmalina Simamora¹, Sonlimar Mangunsong² & Mona Rahmi Rulianti³

¹Prodi D III Farmasi Poltekkes Kemenkes Palembang, Sumatera Selatan, Indonesia
email: sarmalina@poltekkespalembang.ac.id

²Prodi D III Farmasi Poltekkes Kemenkes Palembang, Sumatera Selatan, Indonesia
email: sonlimar@poltekkespalembang.ac.id

³Prodi D III Farmasi Poltekkes Kemenkes Palembang, Sumatera Selatan, Indonesia
email: monarahmi@poltekkespalembang.ac.id

ABSTRACT

The highest number of hypertension patients in South Sumatra is in Palembang. This disease is the leading cause of premature death among non-communicable diseases. Therefore, the government has set its control as a key target, aiming for 90% of hypertensive patients undergoing treatment to achieve controlled blood pressure. Sako Community Health Center has several non-communicable disease (NCD) posts, one of which is located in RT 26, Sako Subdistrict. Activities are conducted once a month at the neighborhood head's house. Services at the post are assisted by community health volunteers (kaders). The goal of the program is to enhance the ability of these volunteers to assist hypertensive patients in managing their blood pressure. This is achieved through the formation of a community called "Sahabat Hipertensi" (Hypertension Friends). This program was carried out through health education sessions for both volunteers and hypertensive patients. Education for volunteers was conducted through discussions and the distribution of brochures. The evaluation was done by measuring the blood pressure of community members. Hypertension community consisting of 10 groups was formed, each coordinated by one volunteer. The volunteers were responsible for reminding, educating, measuring blood pressure, and distributing medication to their community members. As a result of this assistance, 14 out of 50 community members showed a decrease in blood pressure. The formation of the Sahabat Hipertensi community motivated the volunteers, as they were challenged to achieve controlled blood pressure targets for the community members. In addition to the enthusiasm of the volunteers, the community members felt more cared for, which motivated them to adhere more consistently to lifestyle modifications, including dietary changes, physical activity, and regular medication intake with discipline.

Keywords: *hypertension, volunteers, community, community health center, blood pressure*

ABSTRAK

Penderita hipertensi terbanyak di Sumsel ada di Palembang. Penyakit ini menjadi penyebab kematian dini terbanyak diantara penyakit tidak menular lainnya, sehingga pemerintah menetapkan pengendaliannya sebagai salah satu sasaran yang akan dicapai, yaitu 90% pasien hipertensi yang berobat harus terkontrol tekanan darahnya. Puskesmas Sako memiliki beberapa pos PTM (penyakit tidak menular) salah satunya berada di RT 26 Kelurahan Sako. Kegiatannya berlangsung sebulan sekali di rumah ketua RT 26. Pelayanan di Pos dibantu oleh kader yang merupakan warga RT 26. Tujuan kegiatan adalah meningkatkan kemampuan kader mendampingi pasien hipertensi dalam mengendalikan tekanan darahnya. Hal ini dilakukan dengan membentuk suatu komunitas yang disebut "Sahabat Hipertensi". Kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan metode penyuluhan kepada kader juga kepada warga yang mengalami hipertensi. Penyuluhan terhadap kader melalui diskusi dan pembagian brosur. Evaluasi dilakukan dengan mengukur tekanan darah anggota komunitas. Pada akhir kegiatan pengabdian telah terbentuk komunitas hipertensi sebanyak 10 kelompok dan masing masing dikoordinir oleh satu orang kader. Kader bertugas mengingatkan, memberi edukasi, mengukur tekanan darah dan mendistribusikan obat kepada anggota komunitasnya. Dari hasil pendampingan 14 orang dari 50 orang anggota komunitas telah mulai menunjukkan penurunan tekanan darah. Pembentukan komunitas sahabat, membuat para kader bersemangat karena mereka mendapat tantangan untuk mencapai target tekanan darah yang terkontrol bagi warga dalam komunitasnya. Selain kader yang bersemangat, warga pun merasa lebih diperhatikan sehingga mereka termotivasi untuk lebih patuh dalam mengatur kebiasaan hidupnya mulai dari perubahan pola makan, aktifitas fisik dan minum obat secara teratur dan disiplin.

Kata Kunci : hipertensi, kader, komunitas, Puskesmas, tekanan darah

1. PENDAHULUAN

Diperkirakan sekitar 1,28 milyar orang dewasa yang berusia antara 30 sampai 79 tahun di muka bumi ini terkena hipertensi. Dua pertiga diantaranya merupakan masyarakat yang tinggal di daerah berpenghasilan rendah sampai menengah (WHO, 2021). Fakta menunjukkan bahwa sekitar 46% orang dewasa tidak menyadari bahwa mereka terkena hipertensi, dan dari total perkiraan orang yang terkena hipertensi, hanya sekitar 42% yang berobat. Hipertensi adalah penyakit yang menyebabkan kematian dini, atau lebih cepat dari waktu kematian yang mungkin terjadi bila seseorang tidak menderita hipertensi. Oleh karena itu, target global yang ditetapkan oleh WHO adalah menurunkan prevalensinya sekitar 33% dalam kurun waktu tahun 2010 sampai tahun 2030.

Pada riset kesehatan dasar yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan RI, didapat bahwa angka prevalensi hipertensi pada penduduk secara nasional yang berusia diatas 18 tahun sebesar 34,11%. Angka ini diperoleh berdasarkan pengukuran, sedangkan yang tidak diukur karena tidak merasakan gejala, tidak memiliki akses ke sarana pelayanan kesehatan dan lain lain masih cukup banyak (Kementerian Kesehatan, 2018). Sumatera Selatan berada di urutan ke-26 propinsi dengan penderita hipertensi terbanyak. Walaupun Sumsel berada di urutan ke-26, namun angkanya tidak boleh dianggap sepele, karena angka itu baru menunjukkan jumlah penderita yang melakukan pengukuran tekanan darah. Andai yang tidak melakukan pengukuran namun ternyata memiliki tekanan darah yang tinggi, maka kondisi ini jauh lebih mengkuatirkan. Dari 23.688 responden yang berusia diatas 15 tahun dan tidak sedang hamil, yang berasal dari 17 Kabupaten dan Kota di Sumatera Selatan, ternyata 21.000 lebih menderita hipertensi. Kota dengan jumlah penderita hipertensi terbesar di Sumsel adalah Kota Palembang.

Hipertensi tidak hanya diderita oleh penduduk lanjut usia. Ibu hamil juga dapat terkena hipertensi. Dari profil kesehatan Kota Palembang tahun 2020, ditemukan bahwa hipertensi menjadi penyebab kematian tertinggi pada ibu hamil (29%). Jumlah penderita hipertensi yang mengalami peningkatan dari tahun ke tahun masih tetap menjadi prioritas untuk dikendalikan. Dari 255.449 penduduk kota Palembang yang diukur tekanan darahnya, diketahui 146.220 orang (57,2%) mengalami hipertensi dan telah mendapatkan pelayanan kesehatan tekanan darah tinggi (hipertensi) sesuai standar (Dinas Kesehatan Kota Palembang, 2020). Di Palembang terdapat 41 Puskesmas yang terbagi dalam dua wilayah yang dipisahkan oleh sungai Musi, yaitu wilayah Seberang Ulu dan wilayah Seberang Ilir. Salah satu Puskesmas yang masih tergolong baru, terletak di wilyah Seberang Ilir adalah Puskesmas Sako.

Salah satu rencana strategik dari Kementerian Kesehatan sepanjang tahun 2020-2024 adalah keberhasilan dalam mengendalikan tekanan darah pasien. Tahun 2023 ditargetkan mencapai 63% dan tahun 2024 mencapai 90 %. Ketercapaiannya diuraikan dalam beberapa indikator, salah satunya adalah persentase penyandang hipertensi yang tekanan darahnya terkendali di Puskesmas. Hipertensi terkendali jika tekanan darah sistole <140 mmHg dan diastole < 90 mm Hg (Kemenkes, 2020). Untuk menjaga agar tekanan darah tetap terkendali, penderita hipertensi harus melakukan modifikasi terhadap gaya hidupnya. Mulai dari menjaga asupan makanan, terutama harus rendah garam dan lemak, membiasakan beraktifitas fisik dan beristirahat secara seimbang, mengelola stress, minum obat secara teratur dan rajin melakukan kontrol ke pelayanan kesehatan untuk pengukuran tekanan darah. Ke-lima hal ini meski terlihat mudah untuk dilakukan, namun banyak penderita hipertensi yang tidak mematuhi.

Sebuah penelitian perbandingan di RSUD Cut Nyak Dhien Meulaboh menunjukkan bahwa pasien hipertensi yang tidak mengatur pola makannya, sehingga menyebabkan mereka *over*



weight bahkan obesitas, ternyata memiliki perbedaan tekanan darah yang signifikan dengan pasien hipertensi yang memiliki berat badan normal (Bustami, 2018). Selain pengaturan pola makan yang seimbang, hal berikut yang sulit dikendalikan adalah kurangnya aktifitas fisik. Kehidupan modern yang membuat orang serba mudah, kesibukan bekerja dan kesenangan menggunakan gadget, menjadi beberapa alasan yang membuat orang menjadi lebih sedikit beraktifitas fisik. Sebuah penelitian di salah satu Puskesmas di Kabupaten Badung menginformasikan bahwa dari 90 pasien yang menerima obat antihipertensi, terdapat 85,6% yang termasuk kategori tidak patuh. Ketidak patuhan diukur melalui tiga kategori, yaitu minum obat sesuai jadwal, kontrol ulang sesuai jadwal serta ada tidaknya obat sisa saat diobservasi. Kelompok yang tidak patuh terbanyak berasal dari responden yang berpenghasilan dibawah UMR Kota Badung sebanyak 87,5% (70 orang) dan lamanya menderita hipertensi kurang dari 5 tahun (Triguna and Sudhana, 2015).

Permasalahan ketidak patuhan ini masih sangat banyak terjadi, baik pada masyarakat yang berobat ke Puskesmas maupun yang berobat ke Rumah Sakit. Di sebuah RS di Banda Aceh, ditemukan bahwa dari 133 pasien hipertensi, terdapat 55 orang dengan status kepatuhan rendah, 38 orang dengan status kepatuhan sedang. Kepatuhan diukur menggunakan indikator MMAS-8 (Imanda, Darliana and Ahyana, 2021). Masih banyak penelitian yang dapat menggambarkan kondisi ketidak patuhan para penyandang hipertensi dari berbagai daerah di Indonesia, yang dapat dibaca pada berbagai artikel hasil penelitian.

Tekanan darah yang tidak terkontrol ini dapat menjadi faktor risiko terjadinya berbagai komplikasi. Pasien yang tidak patuh memiliki risiko yang lebih besar akan mengalami komplikasi dibandingkan dengan pasien yang patuh. Sebuah artikel hasil penelitian menjelaskan bahwa laki-laki lebih tidak peduli terhadap risiko komplikasi. Faktor berikutnya adalah pendidikan yang rendah dan yang terakhir adalah pekerjaan (Kurniawan, 2017)

Di kota Palembang, Puskesmas Sako merupakan salah satu Puskesmas yang melayani banyak sekali pasien hipertensi. Pada tahun 2022 tercatat lebih dari 50 kunjungan pasien perhari ke Puskesmas Sako. Dalam sebulan pasien yang dilayani berkisar antara 700 – 1200 orang. Sebagian pasien yang berobat ke Puskesmas Sako di diagnosis *essential (primary) hypertension* dan *hypertensive heart disease without (congestive) heart failure*. Diperkirakan terdapat lebih dari 2000 orang pernah terdiagnosa memiliki tekanan darah yang tinggi. Puskesmas Sako termasuk 4 Puskesmas yang terbilang baru di kota Palembang, memulai pelayanan pertamanya di tahun 2017. Puskesmas ini melayani 136 RT yang berada di wilayah Kecamatan Sako, terletak cukup jauh dari pusat kota Palembang.

Seperti layanan primer pada umumnya, Puskesmas menjadi gate-keeper dalam pelayanan kesehatan. Bila pasien sudah tidak bisa diterapi di Puskesmas, maka pasien akan di rujuk ke layanan yang lebih tinggi. Seperti halnya pelayanan Kesehatan pada umumnya di Indonesia, setelah pasien mendapat pengobatan dari sebuah layanan, selanjutnya komunikasi dengan pasien hanya akan berlangsung saat pasien berobat kembali. Kebiasaan pasien di rumah, kepatuhannya masih jarang dimonitor. Saat di pelayanan, komunikasi dengan pasien juga sangat kurang, karena petugas yang sedikit, jumlah pasien yang banyak di waktu yang hampir bersamaan dan faktor lainnya. Belum tersedia banyak informasi tentang kondisi pasien hipertensi yang berobat di Puskesmas ini, namun dengan mempertimbangkan banyaknya pasien hipertensi yang berobat disana dan menyelaraskan dengan rencana strategis Kementerian Kesehatan untuk mengendalikan sampai 90% pasien hipertensi, maka diperlukan suatu langkah nyata untuk melakukan pengabdian masyarakat yang dapat menjadi model pelayanan yang dapat berkelanjutan.

2. METODE PELAKSANAAN PKM

Jenis pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan adalah Program Kemitraan Masyarakat (PKM) berupa kegiatan edukasi dan konsultasi pasien, serta memberi bantuan alat dan obat serta memfasilitasi kader dengan membentuk komunitas sahabat peduli hipertensi. Hasil pencapaian setiap anggota komunitas di monitor dan di evaluasi. Edukasi dan konsultasi dilakukan terutama cara pengelolaan gaya hidup dan penggunaan obat hipertensi. Bantuan yang diberikan berupa 3 (tiga) unit alat tensimeter digital merek ONEMED, sejumlah obat-obatan sesuai kebutuhan yang ditentukan dokter pendamping sebagai narasumber.

Kegiatan edukasi dan konsultasi pasien dilakukan saat diadakannya kegiatan bulanan Pos PTM di RT 26 Kelurahan Sako. Sebelumnya dilakukan *assessment* terhadap pasien yang tidak terkontrol tekanan darahnya. Lalu dilanjutkan dengan pemberian bantuan dan fasilitasi kader. Terdapat 10 orang kader aktif di RT 26, dan setiap kader menjadi anggota kelompok atau sahabat dari pasien hipertensi dalam satu kelompok yang tempat tinggalnya tidak terlalu jauh dari kader. Satu kelompok beranggota 5 sampai 10 orang pasien hipertensi.

Tugas kader adalah sebagai teman diskusi yang akan selalu mengingatkan pasien untuk menjalani kebiasaan hidup yang disepakati bersama dalam kelompok. Kader akan memantau perkembangan anggota kelompoknya setiap sedikitnya 2 minggu sekali sebelum kegiatan bulanan TPM yang dilakukan oleh Puskesmas. Bila ada sahabat yang membutuhkan informasi atau ada permasalahan yang dialami oleh anggota kelompok yang tidak dapat dijawab oleh kader, maka peserta maupun kader dapat bertanya atau berdiskusi dengan tim pengabdian.

Monitoring dan evaluasi dari kegiatan ini dilakukan dengan menilai perkembangan perilaku dua minggunya. Bila ditemukan kendala dimana hasilnya belum sesuai dengan harapan, maka akan dilakukan pertemuan untuk mendiskusikannya dengan dokter di Puskesmas. Monitoring dan evaluasi dilakukan secara langsung oleh kader ke rumah rumah pasien. Hasil monitoring akan menunjukkan keberhasilan dari kegiatan ini.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan tujuan umum agar peran kader lebih optimal dalam membantu pasien hipertensi dalam mencapai tekanan darah yang terkontrol sesuai dengan usianya. Selama ini pasien atau penderita hanya menjalani pengobatan secara rutin saja, tanpa pernah memiliki target untuk dapat mencapai tekanan darah yang stabil atau terkontrol. Target tersebut akan tercapai bila semua pihak berkontribusi. Pasien patuh dan mengikuti saran yang diberikan oleh kader. Kader menjadi sahabat para penderita hipertensi. Itu sebabnya dalam kegiatan ini dibentuk “komunitas sahabat peduli hipertensi”

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat kali ini dilakukan dalam beberapa tahap. Mulai dari peninjauan, *assesmen*, edukasi, pembentukan kelompok sahabat serta kegiatan evaluasi. Kegiatan peninjauan ke Puskesmas Sako dilakukan dengan menjumpai kepala Puskesmas Sako, yang dilakukan sendiri oleh ketua tim pengabdian. Pada pertemuan ini disampaikan tentang rencana kegiatan. Selanjutnya setelah mendapat persetujuan dari kepala Puskesmas, tim pengabdian melakukan koordinasi dengan pengelola program pengendalian penyakit tidak menular (PTM) di Puskesmas Sako, yang dikoordinasikan antara lain, tempat/lokasi kegiatan, masyarakat sasaran, keberadaan kader, jadwal kegiatan dan tata cara pengambilan obat, jenis obat yang digunakan. Kepala Puskesmas Sako sangat menyambut baik kegiatan ini, sebab Puskesmas dapat menjadikannya sebagai model untuk dapat dilakukan di Pos PTM yang lain dan juga untuk

berbagai kegiatan yang melibatkan partisipasi masyarakat/kader. Berikut adalah dokumentasi peninjauan dan koordinasi dengan Kepala Puskesmas.

Gambar 1.

Kegiatan peninjauan bertemu Kepala Puskesmas Sako



Untuk dapat mengetahui situasi dan kondisi pasien yang akan menjadi peserta kegiatan pengabdian, maka dilakukan assesmen terlebih dahulu. Ini penting karena yang datang ke Pos PTM ini tidak hanya pasien hipertensi, ada juga pasien diabetes, asma, rematik dan penyakit tidak menular lainnya. Disamping itu juga dilakukan assesmen terhadap pengetahuan dan kepatuhan pasien dalam menggunakan obat antihipertensinya. Dari hasil assesmen ternyata tekanan darah pasien yang datang berobat ke Pos PTM RT 26 ini ada yang mencapai 180/100 mm Hg. Pengetahuan dan kepatuhan dalam menggunakan obat hampir sebagian besar masih rendah. Berikut adalah dokumentasi saat kegiatan assesmen yang dilakukan bersamaan dengan kegiatan di POS PTM yang dilakukan sekali dalam sebulan.

Gambar 2.

Pelaksanaan assesmen



Dari 36 warga yang hadir di dapat 14 orang warga yang tekanan darahnya sangat tinggi, diatas 150/100 mmHg. Mereka akan menjadi target utama atau fokus untuk didampingi oleh kader. Seperti halnya masyarakat yang berdomisili di RT 26 Kelurahan Sako, selama ini mereka hanya datang secara rutin pada kegiatan pengendalian penyakit tidak menular yang diadakan oleh Puskesmas Sako sebulan sekali. Para kader melakukan tugasnya sebagaimana biasa sesuai bagiannya masing masing, seperti menerima dan mencatat pendaftaran pasien, menimbang berat badan, mengukur tekanan darah, mencatat hasilnya dan selesai. Setelah itu pasien pulang dan akan kembali lagi pada waktunya. Para pasien yang tekanan darahnya masih belum terkendali ini memerlukan pendampingan, pemantauan dan perhatian yang lebih intensif agar dapat mencapai target terapi yang diharapkan. Para kader akan mendampingi mereka dalam

suatu komunitas yang disebut “Sahabat Hipertensi” sehingga dapat diketahui dan dicarikan solusi dari permasalahan yang dihadapi oleh pasien pasien ini.

Sebelum dapat menjadi pendamping yang memiliki kecakapan khusus namun sederhana, maka para kader perlu diedukasi terlebih dahulu. Untuk mengetahui tingkat pengetahuannya maka kader diberikan kuisioner untuk mengukur pengetahuan mereka tentang hipertensi dan hal-hal yang berkaitan dengan hipertensi. Diajukan 8 pertanyaan kepada kader, satu pertanyaan tidak dimasukkan ke dalam tabel, karena merupakan pertanyaan tentang persepsi atau asumsi dari kader, namun hal ini tidak kalah pentingnya dibanding pertanyaan lain, yaitu hal apa yang paling sulit dilakukan oleh pasien hipertensi. Sebagian besar kader menjawab adalah mengubah kebiasaan makan. Sebagian kecil menjawab sulinya menggunakan obat secara teratur dan sisanya menjawab sulitnya melakukan aktifitas fisik. Skor pengetahuan terendah adalah 4 (1 orang); 5 (2 orang); 6 (3 orang) dan tertinggi 7 (4 orang). Berikut ini adalah data tentang pengetahuan kader sebelum edukasi.

Tabel 1.
Pengetahuan Kader Sebelum Edukasi

No.	Indikator	Jawaban benar
1	Salah satu anjuran untuk orang yang hipertensi	7
2	Bahan yang kandungannya mirip garam	10
3	Anjuran dalam penggunaan obat	8
4	Anjuran lamanya melakukan aktifitas fisik perhari	10
5	Contoh Obat hipertensi	8
6	Makanan yang tidak perlu sering di konsumsi	8
7	Penyebab komplikasi pada stroke dan penyakit jantung.	8

Dari hasil tersebut, maka tim pengabdian dapat menyesuaikan dengan materi edukasi yang sangat dibutuhkan oleh para kader. Edukasi dilakukan secara non-formal, disesuaikan dengan setiap butir isi kuisioner, sehingga lebih memudahkan para kader untuk mengerti, Edukasi dilakukan oleh ketua tim pengabdian dan dokter serta kordinator PTM dari Puskesmas Sako. Disamping itu kader juga diberikan brosur sebagai bahan bacaan dan nantinya juga dapat digunakan untuk mengedukasi pasien hipertensi di komunitasnya. Brosur terlampir. Berikut adalah dokumentasi saat identifikasi pengetahuan kader dan edukasi yang dilakukan di hari yang sama.

Gambar 3.
Kegiatan edukasi dan pembagian brosur untuk para kader





Setelah para kader diberikan edukasi sebagai bekal pengetahuan dan ketrampilan bagi mereka agar dapat mendampingi pasien hipertensi, kegiatan dilanjutkan dengan pengukuran ulang pengetahuan kader dengan memberikan kuisioner yang sama dengan yang diberikan pada awal pengukuran. Hasilnya adalah sebagai berikut:

Tabel 2.
Pengetahuan Kader Sesudah Edukasi

No.	Indikator	Jawaban benar
1	Salah satu anjuran untuk orang yang hipertensi	10
2	Bahan yang kandungannya mirip garam	10
3	Anjuran dalam penggunaan obat	10
4	Anjuran lamanya melakukan aktifitas fisik perhari	10
5	Contoh Obat hipertensi	9
6	Makanan yang tidak perlu sering di konsumsi	10
7	Penyebab komplikasi pada stroke dan penyakit jantung.	10

Semua pertanyaan sudah dijawab dengan benar oleh kader, hanya ada satu orang kader yang salah dalam menjawab pertanyaan tentang contoh obat hipertensi. Edukasi yang diberikan telah meningkatkan pengetahuan kader tentang hipertensi. Selanjutnya kegiatan dilanjutkan dengan pembentukan “Komunitas Sahabat Peduli Hipertensi”. Terbentuk sepuluh (10) komunitas. Program ini ditujukan untuk meningkatkan kepatuhan menjalani hidup sehat pada penderita hipertensi, terutama pada lansia yang menghadapi kendala untuk datang langsung ke Puskesmas. Untuk tahap awal, masing-masing kader mendampingi maksimal 5 orang pasien hipertensi yang berdomisili dekat dengan tempat tinggal kader. Peran tambahan para kader antara lain adalah:

- 1) Melakukan pemeriksaan tekanan darah rutin dari rumah ke rumah dengan menggunakan alat tensimeter yang sudah diserahkan oleh tim pengabdian;
- 2) Memberikan edukasi kepada anggota komunitasnya agar melakukan pengendalian terhadap makanan yang dikonsumsi, pentingnya aktivitas fisik, dan diet rendah garam;
- 3) Mengingatkan agar setiap hari anggota komunitasnya tidak lupa minum obat;
- 4) Mendistribusikan obat hipertensi yang didapat dari tim pengabdian dan dari Puskesmas Sako; dan
- 5) Melakukan pencatatan kegiatan pendampingan sebagai bukti pelaksanaan kegiatan.

Setelah sebulan pembentukan kelompok sahabat hipertensi, para kader melakukan evaluasi terhadap efektifitas kelompok secara kuantitatif. Indikator dan hasilnya adalah sebagai berikut:

Tabel 3.
Hasil Evaluasi Efektifitas Kelompok Sahabat Hipertensi

No	Indikator	Sebelum	Sesudah
1	Frekwensi pengukuran tekanan darah	1 kali sebulan	1 kali seminggu
2	Kepatuhan minum obat	55 %	84,5%
3	Pengetahuan pasien	40%	75%

Efektifitas kelompok tergambar dari peningkatan indikator yang dievaluasi secara kuantitatif. Evaluasi secara kualitatif dilakukan dengan mengajukan pertanyaan secara langsung kepada

peserta. Peserta mengatakan bahwa mereka merasa lebih nyaman dan termotivasi karena adanya dukungan langsung dari kader. Selain itu, telah terjadi peningkatan kesadaran pasien terhadap pentingnya pengendalian tekanan darah. Kader juga melaporkan bahwa telah terjadi peningkatan kepercayaan masyarakat terhadap layanan kesehatan di Posbindu PTM. Pendekatan berbasis komunitas melalui "Komunitas Sahabat Peduli Hipertensi" terbukti efektif dalam menjangkau pasien hipertensi, terutama lansia yang memiliki keterbatasan akses ke fasilitas kesehatan. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh (Kementerian Kesehatan, 2018), yang menyatakan bahwa pemberdayaan masyarakat melalui kader kesehatan dapat meningkatkan akses dan kualitas layanan kesehatan di tingkat primer. Peningkatan kepatuhan konsumsi obat dan frekuensi pemeriksaan tekanan darah menunjukkan bahwa pendampingan personal oleh kader mampu menciptakan hubungan yang lebih dekat dan mendukung perubahan perilaku kesehatan. Sebuah kegiatan pengabdian kepada masyarakat menginformasikan bahwa bila kader dapat berperan secara optimal, maka hal itu berdampak positif bagi pasien hipertensi. Dalam kegiatan ini kader dilatih untuk dapat melakukan *touch therapy* dan *acupressure*. Kader yang sudah dilatih dapat memberi edukasi kepada pasien, sehingga mereka dapat melakukannya sendiri di rumah, dengan demikian tekanan darah pasien dapat terkendali. (Widyastuti, Fitria and Purwaningsih, 2024).

Pelatihan kader kesehatan menjadi salah satu faktor utama keberhasilan program. Kader mampu menjadi penghubung antara pasien dan tenaga kesehatan profesional. Selain itu, mereka memberikan edukasi berkelanjutan yang sangat penting untuk meningkatkan pengetahuan pasien tentang hipertensi. Menurut informasi dari WHO, edukasi yang terstruktur dan berkelanjutan adalah kunci dalam pengelolaan penyakit tidak menular (WHO, 2021).

Kunjungan rumah oleh kader memberikan sentuhan personal yang signifikan. Pasien merasa diperhatikan secara individu, yang meningkatkan motivasi mereka untuk mematuhi rekomendasi kesehatan. Model ini juga memperkuat teori pendekatan berbasis komunitas, di mana perubahan perilaku lebih efektif dilakukan melalui interaksi sosial yang erat.

Walaupun program ini dapat dikatakan menunjukkan perubahan yang berarti, namun masih terdapat beberapa tantangan yang perlu diatasi, yaitu keterbatasan sumber daya dan adanya kendala geografis. Kader terkadang kesulitan membagi waktu antara tugas pendampingan dan pekerjaan pribadi, lalu untuk beberapa pasien yang tinggal di daerah terpencil tetap menghadapi kendala akses meskipun sudah ada Posbindu PTM. Selanjutnya, perlu dipertimbangkan pengembangan program berbasis teknologi, seperti aplikasi untuk memantau tekanan darah pasien. Hal ini sesuai dengan tren global dalam manajemen penyakit kronis yang memanfaatkan teknologi informasi. (Milani, Bober and Lavie, 2016)

Gambar 4.

Distribusi Obat oleh Kader untuk Anggota Kelompoknya





4. KESIMPULAN

Kegiatan "Pembentukan Komunitas Sahabat Peduli Hipertensi" telah berhasil meningkatkan kepatuhan pasien hipertensi dalam menjalani pola hidup sehat dan mengkonsumsi obat lebih patuh. Pendekatan berbasis komunitas dengan melibatkan kader kesehatan menjadi kunci keberhasilan kegiatan ini. Namun, pengembangan lebih lanjut diperlukan untuk mengatasi tantangan yang ada dan meningkatkan cakupan pelayanan. Kepada pimpinan Puskesmas untuk terus memantau komunitas yang telah terbentuk dan meningkatkan peran kader dengan membekali pengetahuan mereka lebih intensif.

Ucapan Terima Kasih (*Acknowledgement*)

Kepada Direktur Poltekkes Palembang melalui Pusat Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat yang telah memfasilitasi kegiatan ini dengan pendanaan melalui skema Program Kemitraan Masyarakat. Kepada Kepala Puskesmas Sako sebagai mitra kegiatan dalam pengabdian kepada masyarakat, bersama koordinator PTM, Ibu Tety, SST dan dr. Tania, yang sudah membantu terlaksananya kegiatan sampai selesai dengan baik. Kepada Ibu Lina sebagai Ketua RT sekaligus ketua kelompok kader yang sangat kooperatif dalam menyediakan waktunya selama kegiatan berlangsung. Kepada teman teman dosen pengabdian dan mahasiswa yang sudah bersama sama melaksanakan kegiatan ini sampai selesai.

REFERENSI

- Bustami (2018) 'Perbedaan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Antara Pasien Dengan Indeks Massa Tubuh Normal Dengan Overweight dan Obesitas di Poliklinik Penyakit Dalam BLUD Rumah Sakit Umum Cut Nyak DHien Meulaboh', *J-Kesmas*, 5(8), pp. 1–7. Dimuat di: <https://doi.org/https://doi.org/10.35308/j-kesmas.v5i1.1149>.
- Dinas Kesehatan Kota Palembang (2020) *Dinas Kesehatan Kota Palembang Tahun 2020, Profil Kesehatan Tahun 2021*. Dimuat di: <https://dinkes.palembang.go.id/tampung/dokumen/dokumen-176-1097.pdf>.
- Imanda, M., Darliana, D. and Ahyana (2021) 'Kepatuhan Minum Obat Pasien Hipertensi', *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 5(1), pp. 187–196. Dimuat di: <https://jim.usk.ac.id/FKep/article/view/18280>.
- Kemendes (2020) 'Peraturan Menteri Kesehatan Tentang Perubahan Atas Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 21 Tahun 2020 Tentang Rencana Strategis Kementerian Kesehatan Tahun 2020-2024', 16 Januari 2020. Jakarta, pp. 1–592. Dimuat di: <https://peraturan.bpk.go.id/Home/Download/212694/Permenkes Nomor 13 Tahun 2022.pdf>.
- Kementerian Kesehatan (2018) 'Riskesdas Nasional 2018.pdf', *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*. Jakarta, p. 198. Dimuat di: http://labdata.litbang.kemkes.go.id/images/download/laporan/RKD/2018/Laporan_Nasional_RKD2018_FINAL.pdf.
- Kurniawan, M.R. (2017) 'Perilaku Pasien Hipertensi Dalam Pencegahan Komplikasi di Desa Samatan Wilayah Kerja Puskesmas Proppo Pamekasan', *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(2), pp. 59–62. Dimuat di: <https://doi.org/https://doi.org/10.24929/jik.v2i2.550>.
- Milani, R. V., Bober, R.M. and Lavie, C.J. (2016) 'The Role of Technology in Chronic Disease Care', *Progress in Cardiovascular Diseases*, 58(6), pp. 579–583. Dimuat di: <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2016.01.001>.
- Triguna, I.P.B. and Sudhana, I.W. (2015) 'Gambaran Kepatuhan Minum Obat Antihipertensi Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Petang Ii, Kabupaten Badung Periode Juli – Agustus 2013', *Jurnal Medika Udayana*, 4(6), pp. 1–12.
- WHO (2021) *No Title, News Room" Hypertension"*. Dimuat di: <https://www.who.int/news->

room/fact-sheets/detail/hypertension.

Widyastuti, Y., Fitria, C.N. and Purwaningsih, H. (2024) 'Optimalisasi Peran Kader Kesehatan dalam Mengontrol Tekanan Darah Pasien Hipertensi dengan Terapi Sentuh dan Akupresur di Masa Pandemi Covid-19.', *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 3(2), pp. 92–98. Dimuat di: <https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.58192/sejahtera.v3i2.3143>.