

Edukasi Pada Kader Kesehatan Di Desa Gemuruh Tentang Penerapan Relaksasi *Diaphragmatic Breathing* Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi

Indira Peristamaya Himawan^{1*}, Murniati², Suci Khasanah³

^{1,2,3}Prodi Keperawatan, Program Diploma, Fakultas Kesehatan, Universitas Harapan Bangsa, Purwokerto
Email: maperistapsma@gmail.com^{1*}

Abstrak

Hipertensi atau yang lebih dikenal penyakit darah tinggi merupakan keadaan dimana tekanan darah seseorang diatas 140 mmHg (tekanan sistolik) dan atau 90 mmHg (tekanan diastolik). Salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat dilakukan oleh penderita hipertensi adalah melakukan relaksasi diaphragma breathing untuk membantu relaksasi otot tubuh terutama otot pembuluh darah sehingga mempertahankan elastisitas pembuluh darah arteri. Oleh karena itu perlu dilakukannya pendidikan kesehatan dengan tujuan meningkatkan pengetahuan, keterampilan dan minat kader dengan sasaran 27 kader kesehatan. Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat di desa Gemuruh menggunakan metode ceramah, demonstrasi dan video. Hasil dari evaluasi pretest dan posttest didapatkan tingkat pengetahuan, keterampilan, dan minat kader mengalami peningkatan pengetahuan kader dengan rerata 81,97%; peningkatan keterampilan kader dengan rerata 87,77; dan kader memiliki minat yang tinggi 100 % untuk menyebarkan informasi kepada lansia. Kesimpulan dari kegiatan ini yaitu edukasi dengan kombinasi metode ceramah, demonstrasi, dan menggunakan video dapat meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan minat kader tentang hipertensi dan diaphragma breathing. Saran agar Penderita hipertensi dapat menerapkan relaksasi diaphragma breathing sebagai upaya pengelolaan tekanan darah agar stabil.

Keywords: *Diaphragma breathing, Hipertensi, Kader, Lansia*

PENDAHULUAN

Hipertensi atau yang lebih dikenal penyakit darah tinggi merupakan keadaan dimana tekanan darah seseorang adalah diatas 140 mmHg (tekanan sistolik) dan atau 90 mmHg (tekanan diastolik) (Setiandari, 2022). Tekanan darah yang meningkat dan berkepanjangan dapat merusak pembuluh darah di organ seperti ginjal, jantung, otak dan mata sehingga hipertensi menjadi salah satu faktor utama penyebab kematian nomor satu di dunia atau dikenal sebagai the silent killer (Putra & Susilawati, 2022).

Prevalensi hipertensi di Indonesia pada tahun 2020 sebanyak 8.525.593 atau (30,1%) dan mengalami kenaikan menjadi 8.554.672 atau (38,2%) pada tahun 2023 (Dinkes Jateng, 2023). Di Kabupaten Purbalingga penderita hipertensi pada tahun 2020 adalah 268,936 dan mengalami kenaikan pada tahun 2022 menjadi 280.867 orang, Kemudian di kecamatan Padamara 12.696 orang menderita hipertensi pada tahun 2022 dan mengalami kenaikan pada tahun 2023 menjadi 12.699 orang. Berdasarkan hasil wawancara pada tanggal 19 Oktober 2024 dengan salah satu tenaga kesehatan di Desa Gemuruh Kecamatan Padamara diketahui bahwa jumlah penderita Hipertensi di Desa Gemuruh sebanyak 52 orang atau 55 % terkena

hipertensi dari 110 warga prolanis pada bulan September sampai Oktober 2024 di Desa Gemuruh Purbalingga. Penatalaksanaan hipertensi terdiri atas intervensi farmakologis dan non- farmakologis. Dengan intervensi non farmakologis salah satunya dengan relaksasi *diaphragma breathing*. Berdasarkan hasil survey melalui wawancara sebanyak 27 kader belum pernah mendapatkan informasi tentang *diaphragma breathing* pada penderita hipertensi. Menurut UU no 17 tahun 2023 tentang kesehatan kader kesehatan adalah individu dari masyarakat secara sukarela membantu tenaga kesehatan dalam melakukan pelayanan kesehatan masyarakat.

Kader kesehatan berperan membantu menurunkan prevalensi hipertensi dengan memberikan informasi kepada masyarakat dan mengedukasi agar menimbulkan motivasi masyarakat untuk melakukan *diaphragma breathing* sehingga kader kesehatan perlu diberikan edukasi *diaphragma breathing*. Tujuan dari kegiatan pengabdian ini untuk meningkatkan Pengetahuan, keterampilan dan minat kader tentang hipertensi dan *diaphragma breathing*. Dalam proses menyampaikan edukasi kepada masyarakat juga diperlukan partisipasi kader kesehatan sebagai penghubung antara tenaga medis dan masyarakat, kader kesehatan menjadi salah satu upaya menyampaikan edukasi dan memiliki peran dalam memotivasi masyarakat agar dapat melakukan intervensi *diaphragma breathing*.

METODE KEGIATAN

Metode pelaksanaan dalam kegiatan PkM meliputi tahap persiapan dan koordinasi yang dilaksanakan pada tanggal 24 Oktober 2024 dengan melakukan pra survey dan mengurus terkait perizinan untuk mendapatkan data guna menentukan permasalahan yang ada di desa tersebut, melakukan kunjungan kepada kader desa dan bidan di daerah tersebut terkait dengan pengambilan data dan juga mengorganisir terkait perizinan pada pelaksanaan PkM. Pada tahap persiapan ini penulis juga mengurus surat perizinan kepada Universitas Harapan Bangsa yang akan ditujukan kepada desa setempat. Sasaran dalam kegiatan PkM ini berjumlah 27 kader kesehatan didapatkan melalui proses pra-survey dan wawancara dengan bidan setempat, penulis mengidentifikasi 27 kader yang memiliki keaktifan untuk meningkatkan kesehatan masyarakat, seluruh kader ini akan menjadi mitra penting dalam PkM ini dengan harapan dapat bekerja sama untuk mencapai tujuan meningkatkan pengetahuan, keterampilan dan minat kader tentang hipertensi dan *diaphragma breathing*. Selanjutnya tahap pelaksanaan dimulai pada tanggal 14 April 2025 kegiatan memberikan Pre test pengetahuan dan keterampilan (hipertensi dan *diaphragma breathing*) setelah itu dilanjutkan dengan memberikan edukasi hipertensi dan *diaphragma breathing* dengan metode

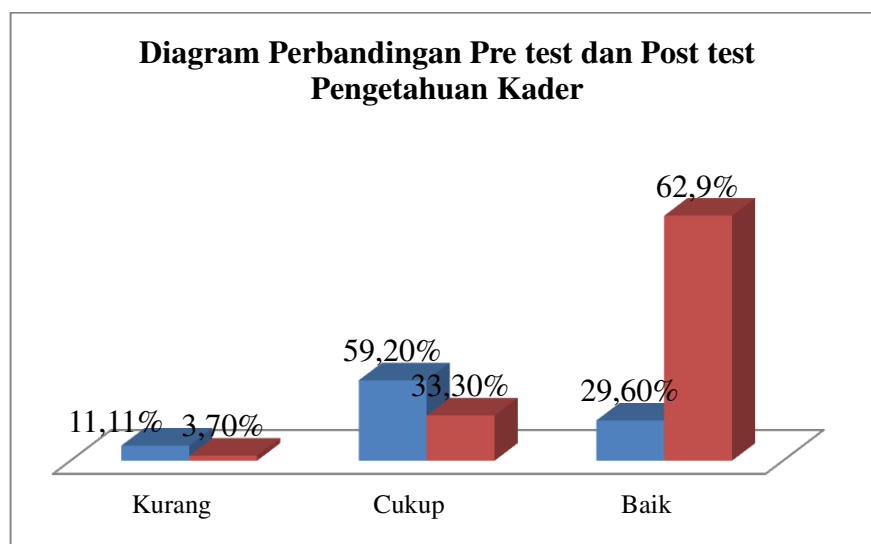
ceramah dan demonstrasi dengan media power point, leaflet dan video. Kegiatan selanjutnya pada tanggal 22 April 2025 dilaksanakan post test pengetahuan dan keterampilan (hipertensi dan *diaphragma breathing*) serta mengisi kuisioner minat kader dalam menyampaikan kembali informasi kepada penderita hipertensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan PkM dilaksanakan sebanyak 3 pertemuan, pertemuan pertama dilaksanakan pada 14 April 2025 difokuskan untuk kader kesehatan, dilanjutkan pertemuan kedua pada tanggal 15 April 2025 difokuskan kepada lansia dan pertemuan ketiga pada 22 April 2025 kembali difokuskan pada kader. Hasil kegiatan PkM diuraikan sebagai berikut:

1. Pengetahuan Kader tentang Hipertensi dan *Diaphragma Breathing*

Berdasarkan diagram perbandingan Pre test dan Post test pengetahuan kader, terdapat perubahan nilai pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi, dimana mayoritas pengetahuan sebelum diberikan edukasi yaitu berpengetahuan cukup (59,20%) dan setelah diberikan edukasi meningkat menjadi mayoritas berpengetahuan baik (62,9%). Hasil pengabdian menunjukkan tingginya nilai pengetahuan kader dipengaruhi oleh faktor usia, media edukasi yang digunakan seperti leaflet dan video demonstrasi serta metode yang digunakan seperti ceramah. Hal ini sejalan dengan Ekowatiningsih et al., (2023) bahwa usia dapat mempengaruhi pola pikir dan daya tangkap seseorang, dimana dengan bertambahnya usia akan semakin berkembang pola pikir dan daya tangkap sehingga pengetahuan yang diperoleh semakin membaik. Pernyataan tersebut sesuai dengan usia kader yang terlibat dalam PkM ini dimana mayoritas berada di rentang usia 30-60 tahun. Semakin produktif usia seseorang maka semakin konstruktif dalam menerima informasi (Karmi et al., 2021)



Gambar 1. Hasil Perbandingan Pre test dan Post test Pengetahuan Kader

2. Keterampilan kader dalam melakukan *Diaphragma Breathing*

Hasil pengabdian menunjukkan Pre Test dan Post Test mendapatkan hasil rata rata nilai pre test 53,70 dan nilai post test 87,77. Keterampilan memori seorang kader dipengaruhi oleh kematangan usia, semakin meningkat usia kader kemampuan pola pikir dalam menangkap pemahaman juga membaik. Kader yang memiliki usia pada masa produktif memiliki komitmen dalam mengemban tanggung jawab, lebih mudah bersosialisasi sehingga tepat untuk menjadi sasaran kader dalam peningkatan keterampilan (Sulistiyanto et al., 2023). Semakin tua usia maka kemampuan individu semakin berkembang sehingga memengaruhi keterampilan yang terbentuk. Kader kesehatan yang lebih dewasa akan lebih mudah mendapatkan kepercayaan dari masyarakat karena memiliki pengalaman hidup yang lebih lama dibandingkan dengan kelompok usia yang lebih muda. (Jauhar et al., 2024)

3. Minat kader dalam menyampaikan kembali kepada prolans

Hasil pengabdian menunjukkan bahwa kader memiliki minat 100% yang tinggi dalam mengikuti edukasi penerapan teknik relaksasi *diaphragma breathing* dan menyampaikan kepada lansia, hal ini dapat dilihat dari partisipasi aktif kader dalam kegiatan PkM dari tahap persiapan hingga tahap evaluasi. Minat kader sangat diperlukan mengingat kader merupakan penggerak terdekat dengan lansia dalam kegiatan posbindu yang bekerja secara sukarela serta memiliki kemampuan dan waktu luang. Kader bertindak sebagai penggerak utama kelancaran kegiatan posbindu sehingga perlu mendapatkan bekal pengetahuan dan keterampilan yang memadai (Chahyanto et al., 2019). Menurut asumsi peneliti faktor yang mempengaruhi minat kader adalah lama menjadi kader. Hal ini sejalan dengan penelitian Nasution et al., (2023) bahwa lama menjadi kader dapat mempengaruhi keaktifan minat kader dalam menjalankan tugasnya.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari Pengabdian kepada Masyarakat adalah tercapainya kenaikan tingkat pengetahuan, keterampilan, dan minat kader sebelum dan sesudah dilaksanakan nya edukasi. Saran bagi kader kesehatan adalah menyampaikan kembali edukasi hipertensi dan *diaphragma breathing* kepada lansia agar ilmu yang disampaikan tidak terputus

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terimakasih kepada Bidan Desa dan Kader kesehatan Gemuruh atas partisipasinya dalam membantu kegiatan PkM, terimakasih telah meluangkan waktu mengikuti kegiatan PkM dari tahap persiapan hingga evaluasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Chahyanto, B. A., Pandiangan, D., Aritionang, E. S., & Laruska, M. (2019). Pemberian informasi dasar Posyandu melalui kegiatan penyegaran kader dalam meningkatkan pengetahuan kader di Puskesmas Pelabuhan Sambas Kota Sibolga. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 4(1), 7. <https://doi.org/10.30867/action.v4i1.119>
- Dinkes Jateng. (2023). *Tengah Tahun 2023 Jawa Tengah*.
- Dinkes Prov. Jateng. (2020). RKPD Pemerintah Provinsi Jawa Tengah Tahun 2020. *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah*, 3517463(24), 1–2488. <https://ppid.jatengprov.go.id/rkpd-pemerintah-provinsi-jawa-tengah-tahun-2020/>
- Ekowatiningsih, D., Mustafa, M., Harmiady, R., & Amelia, R. (2023). Gambaran Pengetahuan Orang Tua Terhadap Penanganan Pertama Diare Pada Anak Di Desa Tellumpoccoe Diwilayah Kerja Puskesmas Marusu Kabupaten Maros Description Of Parents' Knowledge Of First Handling Of Diarrhea In Children Tellumpoccoe Village In Working Ar. *Politeknik Kesehatan Makassar*, 14(2), 2087–2122.
- Elsi Setiandari L.O. (2022). Hubungan Pengetahuan, Pekerjaan dan Genetik (riwayat hipertensi dalam keluarga) Terhadap Perilaku Pencegahan Penyakit Hipertensi. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 5(4), 457–462. <https://doi.org/10.56338/mppki.v5i4.2386>
- Indra Martua Nasution, Anto J. Hadi, & Haslinah Ahmad. (2023). Faktor yang Berhubungan dengan Keaktifan Kader dalam Pencegahan Stunting di Wilayah Kerja Puskesmas Pargarutan Kabupaten Tapanuli Selatan. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 6(4), 744–752. <https://doi.org/10.56338/mppki.v6i4.3445>
- Jauhar, M., Kartikasari, F., Heni Kusumawardani, L., Keperawatan, F., Muhammadiyah Kudus Jl Ganesha Raya No, U., Tengah, J., Ilmu-Ilmu Kesehatan, F., Jenderal Soedirman Purwokerto Jl Seoparno Grendeng, U., & Utara, P. (2024). Pelatihan Kader Kesehatan untuk Meningkatkan Keterampilan Deteksi Dini Stunting Training of Health Cadres to Improve Early Detection Skills of Stunting Indanah 1) a). *Jurnal Litbang*, 20(1), 1–12. <http://ejurnal-litbang.patikab.go.id>
- Karmi, R., Tampilang, O. K. Y., Karwati, & Murniati. (2021). Hubungan pengetahuan dengan tingkat kecemasan pada ibu premenopause usia (40-50 tahun). *Jurnal Ilmiah Humantech*, 01(01), 37–58.
- Putra, S., & Susilawati. (2022). Pengaruh Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi di Indonesia (A: Systematic Review). *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6, 15794–15798.
- Sulistiyanto, A. D., Jauhar, M., Lestari, D. T., Rahmawati, A. M., Suwandi, E. W., Kartikasari, F., & Pusparatri, E. (2023). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Keterampilan Kader Kesehatan Dalam Deteksi Dini Sunting Berbasis Masyarakat Pada Kader Kesehatan. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 14(2), 425–436. <https://doi.org/10.26751/jikk.v14i2.1827>.