**ARTIKEL ILMIAH
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (PPM)**

**PELATIHAN KADER POSBINDU DALAM UPAYA PENCEGAHAN
HIPERTENSI DI KENALI ASAM ATAS KOTA JAMBI
TAHUN 2018**

Oleh:

M. Dody Izhar, SKM , M.Kes (Ketua / NIDN. 0022077508)
Dr. Umami Kalsum, SKM., MKM (Anggota 1/ NIDN.032103750)
M. Ridwan, SKM., MPH (Anggota 2 / NIDN. 1020097504)
Raden Halim, SKM., MPH (Anggota 3 / NIDN.0013067507)

Dibiayai oleh Dana DIPA-PNBP Universitas Jambi Tahun Anggaran 2018
Nomor : SP DIPA-042.01.2.400950/2017 tanggal 05 Desember 2017
Sesuai dengan Surat Keputusan Rektor Universitas Jambi
Nomor: 850/UN21/PM/2018 Tanggal 10 April 2018

UNIVERSITAS JAMBI
Oktober 2018

RINGKASAN

Penyakit tidak menular (PTM) terutama penyakit jantung, kanker, penyakit pernapasan kronis dan diabetes adalah pembunuh terbesar didunia dengan 35 juta kematian setiap tahun dan merupakan penyebab dari sekitar 60% kematian global. Di Indonesia, kematian akibat PTM meningkat sangat pesat, dari 41% tahun 1995 menjadi 59,5% tahun 2007. Dari hasilpendatan yang dilakukan di RT 02 dan RT, 24 menjadi masalah prioritas adalah Hipertensi.

Untuk mempersiapkan kegiatan di posbindu maka di perlukan peningkatan SDM sebagai penggerak posbindu yaitu dengan melatih kader posbindu. Pelatihan ini di harapkan dapat memahami proses pelaksanaan posbindu misalnya pengukuran tinggi badan, berat badan, cek kesehatan secara sederhana dan peningkatan pengetahuan tentang hipertensi sehingga dapat di sampaikan kepada masyarakat. Dengan demikian penyakit Hipertensi akan selalu terkontrol baik tekanan darah maupun upaya lainya dalam pencegahan.

Kata Kunci : Hipertensi, PTM, Posbindu

PENDAHULUAN

Penyakit tidak menular (PTM) terutama penyakit jantung, kanker, penyakit pernapasan kronis dan diabetes adalah pembunuh terbesar didunia dengan 35 juta kematian setiap tahun dan merupakan penyebab dari sekitar 60% kematian global. Di Indonesia, kematian akibat PTM meningkat sangat pesat, dari 41% tahun 1995 menjadi 59,5% tahun 2007.

Kecenderungan peningkatan prevalensi PTM menjadi ancaman yang serius dalam pembangunan dibidang kesehatan karena mengancam pertumbuhan ekonomi nasional, oleh karena itu upaya pengendalian PTM ditekankan pada upaya mencegah masyarakat yang sehat agar tidak jatuh ke fase berisiko atau menjadi sakit berkomplikasi. Upaya yang dapat dilakukan oleh masyarakat untuk pengendalian PTM adalah perlunya partisipasi masyarakat untuk mengembangkan suatu model pengendalian PTM yang berbasis masyarakat dengan penerapan perilaku CERDIK pada Posbindu PTM .

Penyelenggaraan posbindu PTM tidak berbeda dengan penyelenggaraan Upaya Kesehatan Berbasis Masyarakat (UKBM) lainnya di masyarakat. Kegiatan ini diselenggarakan oleh masyarakat dan untuk masyarakat itu sendiri. Hal yang membedakannya yaitu jenis kegiatannya berupa pemantauan faktor risiko PTM secara terintegrasi dan sistemik, kemudian di akhiri dengan tindak lanjutnya dengan peningkatan pengetahuan untuk mencegah dan mengendalikan faktor risiko berupa konseling sesuai dengan masalah kesehatan yang ditemukan termasuk rujukan ke fasilitas pelayanan kesehatan.

Data *World Health Organization (WHO)* tahun 2011 menunjukkan satu milyar orang di dunia menderita Hipertensi, 2/3 diantaranya berada di negara berkembang yang berpenghasilan rendah sampai sedang. Prevalensi Hipertensi akan terus meningkat tajam dan diprediksi pada tahun 2025 sebanyak 29% orang dewasa di seluruh dunia terkena Hipertensi. Hipertensi telah mengakibatkan kematian sekitar 8 juta orang setiap tahun, dimana 1,5 juta kematian terjadi di Asia Tenggara yang 1/3 populasinya menderita Hipertensi sehingga dapat menyebabkan peningkatan beban biaya kesehatan. (Kemenkes RI, 2013)

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2007 menunjukan bahwa dari 10 besar penyebab kematian tertinggi di Indonesia, 6 diantaranya adalah karena PTM, Stroke merupakan penyebab kematian tertinggi (15,4%), disusul TB Paru (7,5%), hipertensi (6,8%), cedera (6,5%), Perinatal (6,0%), DM (5,7%), Tumor (5,7%), penyakit hati (5,2%), penyakit jantung iskemik (5,1%) dan penyakit saluran nafas bawah (5,1%).

Hasil Riskesdas (2013) menemukan bahwa kecenderungan prevalensi penyakit mengalami peningkatan demikian pula penyakit Hipertensi mengalami kenaikan dari 7,6%

tahun 2007 menjadi 9,5% pada tahun 2013. Prevalensi hipertensi pada penduduk umur 18 tahun ke atas di Indonesia adalah sebesar 25,8%. (Kemenkes RI, 2013). Prevalensi penderita Hipertensi di Provinsi Jambi adalah 3,6% berdasarkan hasil diagnosis tenaga kesehatan, 6,1% gabungan diagnosis dan minum obat, dan 29,9% berdasarkan hasil pemeriksaan (Riskesdas, 2007)

Data Hipertensi yang diperoleh dari kegiatan Pengalaman belajar lapangan (PBL) I mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat di Kelurahan Kenali Asam Atas, pada RT 02 sebanyak (13 KK), RT 24 sebanyak (13 KK), dan RT 27 sebanyak (18).

Kelurahan Kenali Asam Bawah adalah wilayah kerja Puskesmas Paal X Kota Jambi dengan Jumlah Penduduk terdiri dari 3.566 Jiwa, (Laki-laki 1.836 jiwa dan Perempuan : 1.730 Jiwa dengan jumlah KK 713 KK. Pemerintah melalui Tri dharma perguruan Tinggi dari Universitas Jambi ikut juga berperan secara aktif dalam pemberdayaan masyarakat di desa melalui kegiatan Pengendalian penyakit menular berbasis masyarakat.

Kenyataan menunjukkan bahwa karena keterbatasan sarana dan prasarana kesehatan, tetapi peran aktif jajaran di desa sangat bagus, sehingga perlu upaya dan langkah nyata guna membantu menyelesaikan beberapa indikator derajat kesehatan di Kelurahan Kenali Asam atas tersebut.

METODE PELAKSANAAN

Solusi yang dirancang dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, sesuai dengan tahapan sebagai berikut :

a. Metode Pendekatan

1. Pendekatan yang dilakukan dengan mencari dukungan kebijakan dari pemerintah setempat yaitu stakeholder di Kelurahan, Puskesmas Paal X dan juga petugas kesehatan yang ada di wilayah Kel. Kenali Asam Atas dengan tujuan akan dapat meningkatkan partisipasi masyarakat yang dibina tentang pencegahan penyakit tidak menular.
2. Melakukan pertemuan *advocacy* dan koordinasi dengan masyarakat yang dibina dalam mensosialisasikan Perilaku CERDIK sebagai upaya pencegahan dan pemberantasan PTM.
3. Membuat rencana kerja dan jadwal kegiatan yang disepakati dan disesuaikan dengan kondisi dan situasi mitra.
4. Melakukan evaluasi terhadap kegiatan yang telah dilaksanakan.

b. Rencana Kegiatan

1. Melakukan pertemuan dengan *Stakeholder*, Puskesmas, dan kelompok masyarakat yang dibina.
2. Melakukan pelatihan kader Posbindu PTM.
3. Membuat perencanaan kegiatan bersama kelompok masyarakat yang dibina.
4. Membuat jadwal kegiatan Posbindu PTM secara rutin dan berkala dengan kader Posbindu PTM yang terbentuk.

c. Kontribusi Partisipasi Mitra

1. Mengumpulkan Stakeholder dan kelompok masyarakat yang dibina di Kelurahan Kenali Asam Atas, dengan mengundang dalam acara pertemuan di Kantor Kelurahan untuk membahas pembentukan kader Posbindu PTM.
2. Mempersiapkan tempat pertemuan sosialisasi di kantor Lurah Kel. Kenali Asam Atas dan persiapan pertemuan/sosialisasi dan pelatihan kader Posbindu PTM.
3. Menyediakan waktu dan tempat pelaksanaan sosialisasi, penyuluhan dan pelatihan kader Posbindu PTM.
4. Mempersiapkan evaluasi kegiatan secara bersama-sama.
5. Menjaga keberlangsungan kegiatan dan melakukan pemantauan kegiatan Posbindu PTM.

d. Kegiatan yang akan dilaksanakan

Tabel 1. Rencana kegiatan, Target Luaran dan Tolok Ukur Kegiatan Pengabdian Masyarakat Pelatihan Kader Posbindu dalam Upaya Pencegahan Hipertensi di Kenali Asam Atas Kota Jambi

No	Rencana Kegiatan	Target Luaran	Tolok Ukur	Sasaran
1.	Melakukan advokasi kepada stakeholder (Lurah, Kepala Puskesmas, Bidan Kelurahan dan kelompok masyarakat yang dibina)	Pemahaman stakeholder terhadap perilaku CERDIK dan Posbindu PTM	Dukungan kebijakan stakeholder dan terbentuknya Kader Posbindu PTM	Stake holder dan kelompok masyarakat yang dibina
2.	Melakukan pertemuan dengan kelompok masyarakat yang dibina (sosialisasi pembentukan Posbindu PTM dan komitmen)	Terlaksananya kegiatan pertemuan dengan Kelompok yang dibina	Materi pertemuan dapat diterima dengan baik. Terbentuknya Kader Posbindu PTM.	Kelompok masyarakat yang dibina

3.	Melakukan pelatihan serta pembagian tugas kader Posbindu PTM	Terlaksananya kegiatan pelatihan kader Posbindu PTM serta pembagian tugas	Materi pelatihan diserap dengan baik dan dilakukan simulasi serta pembagian tugas	Kelompok masyarakat yang dibina
4.	Pelaksanaan kegiatan kader Posbindu PTM)	Kegiatan pemantauan factor risiko PTM, perilaku CERDIK di wilayah yang dibina	Penyusunan kesepakatan rencana kegiatan kader Posbindu PTM Dan pelaksanaan pemantauan factor risiko PTM secara berkala dan berkesinambungan	Kelompok masyarakat yang dibina
5	Evaluasi kegiatan	1. Pengetahuan dan sikap yang diwujudkan dalam perilaku CERDIK pencegahan PTM. 2. Keberlanjutan kader Posbindu PTM	1. Murid dan Guru melaksanakan perilaku pencegahan DBD melalui PSN dan 3M-plus secara berkesinambungan. 2. Kader Posbindu PTM melakukan pemantauan factor risiko PTM secara berkala.	Kelompok masyarakat yang dibina

HASIL DAN LUARAN

A. Hasil

1. Gambaran Umum Kelurahan Kenali Asam Atas

a. Data Geografi

Kenali Asam Atas merupakan salah satu Kelurahan yang ada di wilayah Kecamatan Kota Baru. Luas wilayah Kelurahan Kenali Asam Atas adalah 7,43 km², secara geografis posisi Kelurahan Kenali Asam Atas berada pada 103031'34" - 103037'45" Bujur Timur dan 1036'01" - 1041'39" Lintang selatan dan berbatasan dengan wilayah :

- Sebelah utara : berbatasan dengan Kecamatan Telanaipura
- Sebelah Selatan : berbatasan dengan Kabupaten Muara Jambi
- Sebelah Timur : berbatasan dengan Kecamatan Jelutung
- Sebelah Barat : berbatasan dengan Kecamatan Alam Barajo

Secara topografi, Kelurahan Kenali Asam Atas berada di sebelah Barat Kota Jambi, dengan ketinggian rata-rata 15 meter dari permukaan laut dengan suhu minimum/maksimum berkisar antara 22⁰ C hingga 32⁰ C.

Curah hujan di Kenali Asam Atas memiliki sejumlah besar curah hujan sepanjang tahun. Hal ini berlaku bahkan untuk bulan terkering dengan suhu rata-rata tahunan di Kenali Asam Atas adalah 26.9 °C. Presipitasi di sini rata-rata 2210 mm. Bulan terkering adalah Juli, dengan 101 mm hujan. Dengan rata-rata 262 mm, hampir semua presipitasi jatuh pada April.

b. Data Demografi

Jumlah penduduk di wilayah Kelurahan Kenali Asam Atas adalah 7194 penduduk dengan luas wilayah 7,43 Km² dan kepadatan penduduk di wilayah ini yaitu 968 orang/Km². Menurut jenis kelamin jumlah penduduk Kenali Asam Atas yang berjenis Laki-laki sebanyak 3629 penduduk dan Perempuan sebanyak 3565 penduduk.

c. Data Umum

a) Data Penduduk Menurut Kelompok Umur

b) Jumlah Penduduk Menurut Pendidikan

- Belum Sekolah : 135 orang
- Usia Sekolah >18 th : 928 orang
- Tamat SD/Sederajat : 230 orang
- Tamat SLTP/Sederajat : 832 orang
- Tamat SMU/Sederajat : 2891 orang
- Tamat Akademik/Sederajat : 138 orang
- Tamat Perguruan Tinggi/ Sederajat : 239 orang

c) Penduduk Menurut Agama

- Islam : 6120 orang
- Katholik : 9 orang
- Protestan : 125 orang

- Hindu : 5 orang
- Budha : 7 orang

d) Penduduk Menurut Mata Pencaharian

- Buruh Tani : 36 orang
- Pengusaha Sedang/Besar : 8 orang
- Pengrajin Industri Kecil : 216 orang
- Buruh Bangunan : 97 orang
- Buruh Pertambangan : 413 orang
- Pedagang : 35 orang
- Pengangkutan/Jasa : 30 orang
- Pegawai Negeri Sipil (PNS) : 288 orang
- TNI dan Polri : 26 orang
- Pertukangan : 80 orang
- Pensiunan PNS/TNI/Polri : 90 orang

e) Kader Pemberdayaan Masyarakat (KPM)

- Jumlah anggota KPM : 5 orang
- KPM terlatih : 5 orang
- KPM yang tidak terlatih : 5 orang

f) Bidang Masyarakat

1. Keagamaan

- Majelis Taklim : 1 orang
- Remaja Masjid : 1 orang
- Kelompok Yasinan : 15 orang

2. Kesehatan

- Posyandu : 6 pos
- Praktek Dokter : 1 buah
- Praktek Bidan : 2 buah
- Dukun Bayi : 1 orang

3. Olahraga

- Klub Sepak Bola : 1 klub
- Klub Volley Ball : 5 klub
- Klub Badminton : 2 Klub

4. Kesenian

- Band/Orkes/Organ Tunggal : 5 group
- Kesenian Daerah : 2 group
- Hadrah/Rebana/Kompangan : 6 group

5. Organisasi Sosial

- Karang Taruna : 1 orang
- Dasa Wisma : 32 orang
- Kelompok PKK RT : 25 orang

2. Permasalahan Kesehatan Keluarga Perminggu serta Tindak Lanjut Menggunakan Media Informasi

**Tabel 2. Permasalahan Kesehatan Keluarga Per Minggu
Di RT. 02, 24 dan 27 Kel. Kenali Asam Atas Kota Baru Jambi**

No	Kunjungan	Masalah	Hasil	Intervensi
Minggu 1				
1.	Pertama	Hipertensi	Pemberian informasi melalui grup whats app,dan perencanaan pembuatan POSBINDU yang di adakan di RT.02.	Menekan angka kejadian penyakit tidak menular khususnya hipertensi.
Minggu 2				
2	Kedua	1.Beberapa KK belum ikut serta dalam BPJS dikarenakan permasalahan biaya 2.Merokok 3.Obesitas 4.Hipertensi 5.Rematik 6.Kolestrol 7.Anemia 8.Tidak memiliki jamban 9.Tidak cek kesehatan secara rutin 11.Jarang aktifitas fisik	Pemberian informasi melalui grup whats app,dan pemberian undangan untuk menghadiri POSBINDU yang di adakan di RT.02.	Mengidentifikasi permasalahan kesehatan.

No	Kunjungan	Masalah	Hasil	Intervensi
Minggu 3				
3	Ketiga	Penyakit turunan dan informasi tentang perilaku beresiko penyakit tidak menular pada masyarakat	Memberi informasi Cara cuci tangan pakai sabun menurut WHO dan mengurani kinsumsi garam berlebih	Permasalahan kesehatan yang di dapat dari minggu kedua..
Minggu 4				
4	Keempat	Masyarakat tidak melakukan cek kesehatan ke pusat pelayanan kesehatan	Di adakan posbindu berupa senam dan cek kesehatan gratis seta pembagian leaflet cuci tangan pakai sabun	Di harapkan masyarakat dapat menghadiri posbindu
Minggu 5				
5	Kelima	Sesak nafas dan menanyakan keikutsertaan dalam kegiatan POSBINDU didapatkan beberapa KK yang tidak bias ikut sera dalam kegiatan posbindu dengan alas an pekerjaan yang tidsk bias ditinggalkan.	Pembagian leaflet diet hipertensi	Memberi informasi melauai group whats app berupa tips sehat hipertensi dan pedoman gizi seimbang.
Minggu 6				
6	Keenam	Masyarakat kurang konsumsi buah	Pendampingan keluarga pada minggu ini dilakukan pembagian leaflet “cegah hipertensi yang merupakan factor resiko terkena penyakit jantung coroner”	Pembentukan kader POSBINDU yang dibantu oleh ketua RT.27
Minggu 7				
7	Ketujuh	Keluhan pundak berat dan sakit kepala	Di gunakan media informasi melalui group whats app berupa pesan untuk penderita hipertensi	Dapat berkurangnya Permasalahan kesehatan terutama hipertensi

No	Kunjungan	Masalah	Hasil	Intervensi
Minggu 8				
8	Kedelapan	POSBINDU	Pendampingan keluarga kegiatan yang dilakukan adalah pembagian kader POSBINDU dan POSYANDU yang dibantu oleh pihak puskesmas paal X dan puskesmas pembantu.	Memberikan pelatihan kader POSBINDU kelurahan kenali asam bawah.
Minggu 9				
9	Kesembilan	Kesulitan menjaga penggunaan micin	Pada minggu ini merupakan minggu terakhir mahasiswa melakukan pendampingan keluarga yang mana merupakan berakhirnya kegiatan dari pengalaman belajar lapangan 2.	Pendampingan, pe- mantauan dan perkembangan keluarga

Berdasarkan identifikasi permasalahan tersebut diatas, masalah kesehatan yang ada dimasyarakat, diperoleh permasalahan kesehatan terbesar pada RT-02, RT-24, dan RT-27 Kelurahan Kenali Asam Atas yaitu Penyakit Hipertensi.

Adapun informasi dari pemeriksaan fisik yang dilakukan petugas dari Puskesmas Kenali Asam Atas didapatkan data penderita hipertensi dari masing-masing RT adalah sebagai berikut :

**Tabel 3. Hasil Pemeriksaan Kesehatan
Di RT. 02, 24 dan 27 Kel. Kenali Asam Atas Kota Baru Jambi**

No	Nama	RT	Nama	RT	Nama	RT
1	Suprianto	02	J.Manik	24	Warsim	27
2	Samsul Kamal	02	Mistari	24	Sopani	27
3	Ahmad E.	02	Sukarno	24	Heri Fitriyono	27
4	Fatmawati	02	Hasanuddin	24	Hendro S.	27
5	Wandi	02	Didi Mulyadi	24	Erik	27
6	Al Imran	02	Wawang R.	24	Suharto	27
7	Syahbudin	02	Mhd. Yunus	24	Mayu Niar	27
8	Umar Ahmad	02	Muntoro	24	Nico Alasta	27
9	Mulsiswandi	02	Zulyaden Daud	24	Hardiansyah	27
10	Ensyah	02	Subandiono	24	Herman	27
11	Adek Bahar	02	Junaidi	24	Wahid	27
12	Arifin	02	Ngarji	24	Tabrani	27
13	Robert Wijaya	02	Rasmo	24	Sugyanto	27
14					Samsir Alam	27

15					Iswadi	27
16					Sudariati	27
17					M.Nasir	27
18					Sugiarto	27

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini diawali dengan mengadakan pertemuan dengan Ketua RT-02, RT-24, dan RT-27 untuk mendiskusikan pembentuk kegiatan agar menekan angka Penderita Hipertensi sehingga terwujud derajat kesehatan yang setinggi-tingginya. Berdasarkan kesepakatan untuk penyelesaian masalah Hipertensi yaitu membentuk POSBINDU.

Posbindu adalah pos pelayanan kesehatan untuk masyarakat usia lanjut disuatu wilayah tertentu yang sudah disepakati, yang digerakkan oleh masyarakat dimana mereka bisa mendapatkan pelayanan kesehatan Posyandu Lansia merupakan pengembangan dari kebijakan pemerintah melalui pelayanan kesehatan bagi lansia yang penyelenggaraanya melalui program Puskesmas dengan melibatkan peran serta para lansia, keluarga, tokoh masyarakat dan organisasi sosial dalam penyelenggaraanya.

Kegiatan-kegiatan yang dilakukan sebagai berikut :

1. Posbindu

Pada kegiatan Posbindu yang dilakukan di daerah Kenali Asam Atas RT.24 dan RT.27, bentuk kegiatan yang dilakukan yaitu cek kesehatan gratis dan konseling faktor risiko penyakit tidak menular (PTM), serta pembagian leaflet kesehatan kepada warga.

2. Pembentukan Kader dan Pelatihan Kader

Dilakukan pembentukan dan pelatihan kader Posbindu yang merupakan gabungan dari RT. 02, RT. 24, dan RT. 27.

3. Aktivitas Fisik atau Senam Sehat

Aktifitas fisik yang dilakukan yaitu senam bersama seluruh warga Kelurahan Kenali Asam Atas.

4. Menjalin kemitraan antara masyarakat, petugas kesehatan, *stake holder* dan institusi Pendidikan, serta kelompok masyarakat, dengan kegiatan :

a. Forum Group Discussion (FGD)

FGD ini dilaksanakan dalam bentuk diskusi oleh warga baik secara langsung maupun online yang dibagi dalam kelompok-kelompok yang terdiri dari 10 KK per kelompok (terlampir).

b. Promosi Kesehatan

Promosi kesehatan yang dilakukan berupa sosialisasi kepada warga RT-02, RT-24, dan RT-27 melalui beberapa media yang digunakan seperti leaflet kesehatan dan aplikasi *WhatsApp Messenger*.

B. Luaran

**Tabel 4. Luaran Pengabdian Kepada Masyarakat
Di RT. 02, 24 dan 27 Kel. Kenali Asam Atas Kota Baru Jambi**

No	Indikator	Sasaran	Target	Capaian
1	Terbentuknya POSBINDU	Masyarakat KAA RT.02, RT.24, RT,27	Terbentuknya kegiatan POSBINDU yang akan dilakukan oleh warga dari RT 02, RT 24, dan RT 27.	Telah terbentuknya kegiatan POSBINDU yang bekerjasama dengan PUSKESMAS Paal X dengan kegiatan utama adalah PTM Hipertensi.
2	Terbentuknya Kader Posbindu	Masyarakat KAA RT.02, RT.24, RT,27	Terbentuknya kader Posbindu yang terdiri dari kader perwakilan RT 02, RT 24, dan RT 27.	Telah terbentuknya kader Posbindu yang terdiri atas perwakilan RT 02, RT 24, dan RT 27 yang selanjutnya dilatih untuk melaksanakan kegiatan Posbindu. Pelatihan kader telah dilaksanakan pada Senin, 09 April 2018 di Kantor Kelurahan Kenali Asam Atas. Sedangkan pembentukan struktur kader Posbindu telah dilaksanakan pada Sabtu, 21 April 2018 di RT 27.
3	Berjalannya Kegiatan Senam Prolanis	Masyarakat	Terjalannya kegiatan Senam Prolanis tiap minggu yang dilakukan di RT 02, RT 24, dan RT 27.	Telah terbentuknya kegiatan untuk melakukan Senam Prolanis tiap minggu yang dilakukan di RT 02, RT 24, dan RT 27 dengan diselingi kegiatan pemeriksaan kesehatan dan sarapan sehat. Kegiatan telah dilaksanakan pada Minggu, 11 maret 2018 dan Minggu, 15 April 2018.

Luaran 1

I. Pembentukan Posbindu

Pembentukan Posbindu, kegiatan didahului dengan melakukan musyawarah bersama sehingga didapatkan kesepakatan untuk penyelesaian masalah Hipertensi yaitu membentuk POSBINDU yang terletak di RT-27, yang mana kegiatan posbindu ini akan berlanjut untuk kedepannya. Kegiatan-kegiatan dalam Posbindu yang dilakukan yaitu :

1. Senam Prolanis Bersama
2. Cek Kesehatan. Kegiatan dalam cek kesehatan ini yaitu pengukuran tekanan darah, penimbangan berat badan (BB), pengukuran tinggi badan (TB), dan pengukuran lingkaran lengan atas (LILA).

a. Senam Hipertensi dan Cek Kesehatan

1. Senam di RT-24

Hari/tanggal : Minggu, 11 maret 2018
Tempat : RT.24 Kelurahan Kenali Asam Atas
Bentuk Kegiatan : - Senam Hipertensi
- Menyediakan Makanan Sehat
- Cek Kesehatan

Alat Kesehatan :
- Tensimeter manual dan digital
- Alat Ukur Tinggi Badan
- Timbangan Digital
- Meteran LiLa

2. Senam di RT-27

Hari/tanggal : Minggu, 15 April 2018
Tempat : RT.27 Kelurahan Kenali Asam Atas
Bentuk Kegiatan : - Senam Hipertensi
- Menyediakan Makanan Sehat
- Cek Kesehatan

Alat Kesehatan :
- Tensimeter manual dan digital
- Alat Ukur Tinggi Badan
- Timbangan Digital
- Meteran LiLa

Gambar 1. Kegiatan Senam Bersama RT. 02, 24 dan 27 Kelurahan Kenali Asam Atas

Luaran 2

II. Pembentukan Kader

Pembentukan kader masing-masing dipilih 5 orang/RT yang telah ditentukan berdasarkan diskusi bersama Ketua RT-02, RT-24, dan RT-27. Maka diperoleh nama-nama kader sebagai berikut :

Tabel 5 Daftar Kader Posbindu di RT. 02, 24 dan 27 Kelurahan Kenali Asam Atas

No	Nama	RT
1	Yayuk Hartini	RT-02
2	Mulyana	RT-02
3	Nurlela	RT-02
4	Yana Husna	RT-02
5	Herni	RT-02
6	Maylica Yuvinda	RT-02
7	Edriwati	RT-24
8	Hartika Zaini	RT-24
9	Anggriyani Puspita Jati	RT-24
10	Rusmaeli	RT-24
11	Sumiyati	RT-24
12	Pesa Ivani	RT-27
13	Gusnida Evarita	RT-27
14	Siti Habiba	RT-27
15	Deslinda	RT-27
16	Siti Komsatun	RT-27

Luaran 3

III. Pelatihan Kader

Pelatihan kader dilaksanakan pada Senin, 09 April 2018. Dibuka oleh **drg. Gufrinaldi** (Kepala Puskesmas Paal X). Pada pelatihan kader ini, para kader yang telah terpilih sebelumnya diberikan 3 materi yaitu tentang penyakit tidak menular, hipertensi, dan juga teknik wawancara (pendekatan kepada masyarakat). Kegiatan pelatihan kader juga dilakukan pengenalan alat POSBINDU seperti pengukuran tekanan darah yang mana di ambil dari masing masing perwakilan kader per-RT untuk mempraktekkan langsung penggunaan alat tensimeter.

1. Pemanfaatan Media

Pemanfaatan media dilakukan dengan bentuk pembuatan grup diskusi pada aplikasi *Whatsapp Messenger*, dimana dalam prosesnya yaitu pemberian informasi seputar kesehatan. Didalam group tersebut terdapat kader-kader per-RT dan masyarakat RT.02, RT.24 dan RT.27 yang mana nantinya informasi kesehatan tersebut dapat disebar kepada seluruh warga atau keluarga. Adapun setelah terbentuknya media promosi kesehatan berupa grup social media berupa *whatsapp Messenger* yang saat ini beranggotakan diantaranya: Effendi, Junaidi, Panggih, Didi Mulyadi, J.Manik, Septu Haswindi, Febiola Sartika, Gepi Sartianis, Imel Aperta, Deslinda dan Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Jambi. Adapun informasi tentang masalah hipertensi dan hal-hal lainnya yang berhubungan dengan hipertensi rutin di bagikan kedalam grup *whatsapp messenger* yang bernama POSBINDU GERMAS FKM.

Selain pemanfaatan media promosi social media ada juga media promosi lainnya yang berupa spanduk. Adapun untuk pemasangan media promosi spanduk tersebut di pasang ditempat strategis yang berada di masing-masing RT diantaranya yaitu pada RT.27 spanduk promosi kesehatan berada di sekitar jalan masuk warga dan bersebelahan dengan Pos Ronda pemasangan spanduk tersebut merupakan tempat strategis karena selalu dilewati oleh warga RT 27 dan untuk RT.24 spanduk promosi kesehatan berada di sebelah Poskamling warga yang juga merupakan tempat strategis yang sering dilewati warga dan terakhir untuk RT.02 spanduk promosi kesehatan dipasang di sebelah warung yang berada dipintu masuk perumahan RT. 02 dimana setiap warga RT yang akan keluar masuk perumahan melewati warung tersebut dan otomatis spanduk promosi kesehatan tersebut akan terlihat oleh warga. Adapun isi

dari spanduk kesehatan tersebut berupa faktor resiko dari hipertensi, cara mengendalikan hipertensi dan cara mencegah hipertensi.

Gambar 2. Pemanfaatan Media dalam Pemberdayaan Kesehatan terhadap Penyakit Tidak Menular (PTM) Di Kelurahan Kenali Asam Atas

Gambar 3. Pelatihan Kader Posbindu di Kantor Kelurahan Kenali Asam Atas

2. Pembentukan Struktur Kader POSBINDU dan POSYANDU

Kegiatan ini dilakukan pada Sabtu, 21 April 2018, dimana kegiatan ini berupa penyampaian materi dan juga penjelasan kinerja kader dimasyarakat yang disampaikan langsung oleh pihak Puskesmas Paal X, Puskesmas Pembantu (Pustu), dan Kader Kenali Asam Bawah. Selain itu juga dilakukan pembagian kader yaitu kader posbindu dan kader posyandu. Berdasarkan kesepakatan Kader, Pihak Puskesmas Paal X dan Pihak Puskesmas Pembantu, dari 16 kader yang telah mengikuti pelatihan waktu pertama kali diadakan pelatihan, maka diperoleh 5 orang

untuk menjadi kader posbindu dan 5 orang untuk menjadi kader posyandu, yang mana dalam pembagiannya adalah sebagai berikut :

Tabel 6. Daftar Nama Struktur Kader Posbindu dan Posyandu di RT. 02, 24 dan 27 Kelurahan Kenali Asam Atas

No	Nama Kader Posbindu	RT	No	Nama Kader Posyandu	RT
1	Deslinda	RT-27	1	Siti Habiba	RT-27
2	Mulyana	RT-02	2	Pesa Ivani	RT-27
3	Siti Komsatun	RT-27	3	Gusnida Evarita	RT-27
4	Nurlela	RT-02	4	Edritawati	RT-24
5	Hartika Zaini	RT-24	5	Maylica Yuvinda	RT-02

Dari kegiatan POSBINDU yang telah diselenggarakan, maka diperoleh nama-nama yang telah ikut berpartisipasi dalam kegiatan tersebut sebagai berikut:

Tabel 7. Daftar Partisipasi Kader Posbindu di RT. 02, 24 dan 27 Kelurahan Kenali Asam Atas

No	Nama
1	Muntoro
2	Selvi Fatma
3	Nurijah
4	Siti
5	Yatiah
6	Lia
7	Sukarno
8	Hartika Zaini
9	Puji Hasti
10	Yuli
11	Teja Wati
12	Sumiati

Gambar 4 Kegiatan Pembentukan Kader Posbindu RT. 02, 24 dan 27 Kelurahan Kenali Asam Atas

Luaran 4

IV. Senam Prolanis

1. Senam Prolanis Bersama
2. Cek Kesehatan. Kegiatan dalam cek kesehatan ini yaitu pengukuran tekanan darah, penimbangan berat badan (BB), pengukuran tinggi badan (TB), dan pengukuran lingkaran lengan atas (LILA).

a. Senam Hipertensi dan Cek Kesehatan

1. Senam di RT-24

Hari/tanggal : Minggu, 11 maret 2018
Tempat : RT.24 Kelurahan Kenali Asam Atas
Bentuk Kegiatan : - Senam Hipertensi
- Menyediakan Makanan Sehat
- Cek Kesehatan

Alat Kesehatan :
- Tensimeter manual dan digital
- Alat Ukur Tinggi Badan
- Timbangan Digital
- Meteran LiLa

2. Senam di RT-27

Hari/tanggal : Minggu, 15 April 2018
Tempat : RT.27 Kelurahan Kenali Asam Atas
Bentuk Kegiatan : - Senam Hipertensi
- Menyediakan Makanan Sehat
- Cek Kesehatan

Alat Kesehatan :
- Tensimeter manual dan digital
- Alat Ukur Tinggi Badan
- Timbangan Digital
- Meteran LiLa

Gambar 5. Kegiatan Senam Prolanis dan Pemeriksaan Kesehatan di RT. 02, 24 dan 27 Kelurahan Kenali Asam Atas

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Peran serta kader sangat antusias dalam pelatihan kader Posbindu dalam upaya pencegahan penyakit Hipertensi.
2. Pencegahan penyakit Hipertensi dapat dilaksanakan dengan upaya mengenali faktor risiko.
3. Ketidakpedulian masyarakat terhadap Gerakan Masyarakat Sehat (GERMAS)

B. Saran

1. Diharapkan kader Posbindu yang terlatih agar dapat melaksanakan kegiatan secara rutin sesuai dengan jadwal yang disepakati bersama.
2. Kegiatan Posbindu dilaksanakan secara berkesinambungan, dikarenakan Posbindu merupakan Upaya Kesehatan Bersumber Masyarakat (UKBM)
3. Perangkat Kelurahan dan RT agar kembali mensosialisasikan Gerakan Masyarakat Sehat (GERMAS)

ACKNOWLEDGEMENT

Pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada Rektor Universitas Jambi telah memberikan izin dan bantuan dana pengabdian kepada masyarakat yang bersumber dari Dana DIPA-PNBP Nomor: 042.01.2.400950/2018

REFERENSI

- Bachtiar, Adang. 2016. Peta Jalan Hidup Sehat. Jakarta: IAKMI.
- Diehl, H. 1990. *Waspada Diabetes, Kolesterol, Hipertensi*. Indonesia Publishing House. Jakarta.
- Instruksi Presiden No. 1 Tahun 2017. Gerakan Masyarakat Hidup Sehat.
- Klondo, George. 1996. *Penatalaksanaan Hipertensi Ringan Menurut Rekomendasi WHO/ISH*. 1993. Mesdika XXII (9) Hal : 726-728.
- LPPM Universitas Jambi, 2018. Panduan Pelaksanaan Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Jambi, Edisi II, Tahun 2018.
- Peraturan Presiden No. 72 Tahun 2012. Sistem Kesehatan Nasional
- Peraturan Menteri Kesehatan No. 39 Tahun 2016. Pedoman Penyelenggaraan Program Indonesia Sehat dengan Pendekatan Keluarga (PIS-PK).
- Sheps, Sheldon G. 2005. *Mayo Clinic Hipertensi, Mengatasi Tekanan Darah Tinggi*. PT Intisari Mediatama. Jakarta.
- Undang-Undang No.36 Tahun 2014. Tenaga Kesehatan.
- Undang-Undang No. 12 Tahun 2012. Pendidikan Tinggi.
- UNDP. 2017. Human Development Report 2016. <http://hdr.undp.org/en/2016-report>.
[Diunduh 8 Oktober 2017](#)
- WHO dalam Soenarta Ann Arieska, *Konsensus Pengobatan Hipertensi*. Jakarta: Perhimpunan Hipertensi Indonesia (Perhi), 2005; 5.