

PELATIHAN KADER KESEHATAN TENTANG RELAKSASI OTOT PROGRESIF SEBAGAI UPAYA MENURUNKAN TEKANAN DARAH PENDERITA HIPERTENSI DI DESA MIPIRAN KEC.PADAMARA KAB. PURBALINGGA

Rido Hidayat¹, Suci Khasanah², Indri Heri Susanti³

ridoh824@gmail.com¹, sucikhasanah13977@gmail.com², indriherisusanti@uhb.ac.id³

Universitas Harapan Bangsa Purwokerto

ABSTRAK

Hipertensi ialah suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmhg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmhg. Kader kesehatan di desa Mipiran belum mengetahui konsep dasar penyakit hipertensi dan relaksasi otot progresif. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader tentang relaksasi otot progresif sebagai upaya menurunkan tekanan darah penderita hipertensi. Metode penelitian yang dilakukan yaitu pemberian penyuluhan mengenai konsep dasar penyakit hipertensi dan relaksasi otot progresif dengan metode ceramah, demonstrasi, dan redemonstrasi. Evaluasi kader tentang hipertensi dan relaksasi otot progresif yang meliputi pengukuran pengetahuan menggunakan lembar pre test dan post test didapatkan hasil peningkatan dengan nilai rata-rata 8,9, nilai tertinggi 100 dan nilai terendah 8,6. Pengukuran keterampilan kader didapatkan hasil dari 13 kader keterampilan kader kategori baik (100%). Pengukuran minat kader menggunakan lembar kuesioner didapatkan hasil dari 13 kader 100% sangat minat). Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilaksanakan oleh penulis karakteristik kader adalah mayoritas umur kader 40 tahun (92,4%), pendidikan terakhir SMA (61,5%), dan lama menjadi kader 10 tahun (69,2%). Peningkatan pengetahuan dari nilai rata-rata 6,7 menjadi meningkat 8,9. Pengukuran keterampilan kader didapatkan (100%) memiliki tingkat keterampilan dalam kategori baik. Pengukuran Minat kader (100%) menjawab dalam kategori sangat minat.

Kata Kunci: Hipertensi, kader kesehatan, relaksasi otot progresif.

PENDAHULUAN

Hipertensi ialah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal yang dapat mengakibatkan angka kesakitan (morbiditas) dan angka kematian (mortalitas). Hipertensi berarti tekanan darah didalam pembuluh-pembuluh darah sangat tinggi yang merupakan pengangkut darah dari jantung yang memompa darah keseluruh jaringan dan organ-organ tubuh, seseorang dikatakan mengalami hipertensi jika memiliki tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg (Pratiwi & Soesanto, 2023).

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan yang serius karena prevalensinya terus meningkat. Hipertensi sering tidak menunjukkan tanda dan gejala sehingga sering disebut dengan the silent killer of death (pembunuh diam-diam) dan menjadi salah satu pencetus utama dalam timbulnya penyakit diantaranya seperti jantung, diabetes, stroke dan kerusakan ginjal (Bahri et al., 2023).

Menurut World Health Organization (2021), diperkirakan terdapat 1,28 miliar orang dewasa yang berusia 30-79 tahun diseluruh dunia menderita hipertensi dan sebagian tinggal di negara yang berpenghasilan rendah dan menengah. Prevalensi orang dewasa yang tidak menyadari kondisi hipertensi mereka mencapai 46%.

Berdasarkan data Riskesdas (2018), prevalensi hipertensi yang berusia ≥ 18 tahun di Indonesia sebesar 34,1%. Prevalensi tekanan darah tinggi pada perempuan 36,85% lebih tinggi dibanding dengan laki-laki 31,34%. Prevalensi di perkotaan sedikit lebih tinggi

34,43% dibandingkan dengan perdesaan 33,72%. Prevalensi hipertensi di Provinsi Jawa Tengah yang menderita penyakit hipertensi pada tahun 2018 mencapai 37,57%. (Kurniawaty et al., 2023)

Berdasarkan data di Kabupaten Purbalingga pada tahun 2022 diperkirakan terdapat 280.867 penduduk berusia ≥ 15 tahun yang menderita hipertensi. Sekitar 42,1%, atau 118.120 kasus, dari jumlah tersebut teridentifikasi dan menerima layanan kesehatan standar, termasuk pengukuran tekanan darah di puskesmas dan jaringannya. Penduduk yang sudah mendapatkan pelayanan kesehatan di Kecamatan Padamara sekitar 68,3%. Berdasarkan hasil survei non formal yang dilakukan penulis di Desa Mipiran pada tanggal 18 Oktober 2023 dan dari hasil laporan pemeriksaan posbindu tiap minggu dari bulan Agustus sampai Oktober 2023 didapatkan data banyak penderita hipertensi sebanyak 113 orang.

Hipertensi yang terjadi pada lansia jika tidak dikendalikan bisa menimbulkan berbagai komplikasi dan kerusakan organ tubuh baik secara langsung maupun tak langsung. Komplikasi tersebut diantaranya bisa dapat menyebabkan stroke, penyakit ginjal kronis, penyakit arteri perifer dan juga menyebabkan retinopati. Pengendalian hipertensi dapat dilakukan dengan mengontrol faktor risiko, yaitu dengan cara mengonsumsi makanan sehat, mengurangi takaran garam, tidak mengonsumsi alkohol, tidak merokok, mengontrol stress dan melakukan aktivitas fisik. Salah satu teknik relaksasi sebagai upaya menurunkan tekanan darah penderita hipertensi adalah dengan terapi relaksasi otot progresif atau Progressive Muscle Relaxation (PMR) (Kurniawaty et al., 2023).

Relaksasi otot progresif merupakan salah satu bentuk terapi yang berupa pemberian instruksi kepada seseorang dalam bentuk gerakan-gerakan yang tersusun secara sistematis untuk merileksasikan pikiran dan anggota tubuh seperti otot-otot dan mengembalikan kondisi dari keadaan tegang ke keadaan rileks, normal dan terkontrol, mulai dari gerakan tangan sampai kepada gerakan kaki. Relaksasi otot progresif bertujuan untuk membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Pada saat melakukan relaksasi otot progresif, terjadi penurunan pengeluaran Corticotropin Releasing Hormone (CRH) dan Adrenocorticotrophic Hormone (ACTH) di hipotalamus. Penurunan pelepasan kedua hormone tersebut dapat mengurangi aktivitas saraf simpatis, mengurangi pengeluaran adrenalin dan nor-adrenalin. Hal tersebut menyebabkan penurunan denyut jantung, pelebaran pembuluh darah, penurunan resistensi pembuluh darah, penurunan pompa jantung dan penurunan tekanan arteri di jantung sehingga terjadi penurunan tekanan darah (Kurniawaty et al., 2023).

Kader kesehatan merupakan relawan yang dipilih oleh masyarakat mempunyai tugas utama dalam pengembangan masyarakat dan disebut juga penggerak atau promotor kesehatan, baik laki-laki maupun perempuan mereka diseleksi dan dilatih untuk mengatasi berbagai permasalahan kesehatan baik ditingkat individu maupun komunitas. Kader kesehatan bersinergi dengan fasilitas kesehatan, menjadi penggerak upaya pelayanan kesehatan primer dan bagian partisipasi masyarakat dalam Primary Health Care (PHC) (Safrudin, et., al, 2021).

Berdasarkan hasil wawancara dengan ketua kader di Desa Mipiran, didapatkan data bahwa para anggota kader sebanyak 15 orang belum mengetahui konsep dasar penyakit hipertensi dan belum mengetahui tentang terapi relaksasi otot progresif sebagai upaya menurunkan tekanan darah penderita hipertensi. Oleh karena itu perlunya dilakukan pendidikan dan pelatihan tentang, konsep dasar penyakit hipertensi dan relaksasi otot progresif kepada para kader sebagai terapi nonfarmakologi dalam upaya menurunkan tekanan darah penderita hipertensi.

Berdasarkan uraian data di atas, mengingat pentingnya peran kader kesehatan dan manfaat relaksasi otot progresif membuat penulis tertarik untuk mengangkat masalah ini

kedalam sebuah pengabdian kepada masyarakat yang berjudul ”Pelatihan Kader Kesehatan Tentang Relaksasi Otot Progresif Sebagai Upaya Menurunkan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Desa Mipiran Kec.Padamara Kab.Purbalingga”.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang dilakukan yaitu pemberian penyuluhan mengenai konsep dasar penyakit hipertensi dan relaksasi otot progresif dengan metode ceramah, demonstrasi, dan redemonstrasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Karakteristik kader kesehatan di Desa Mipiran

Kegiatan PkM dilaksanakan penulis pada Senin, 29 April 2024 bertempat di Posyandu Lestari Utami Desa Mipiran. Tim pelaksana berangkat pukul 07.25 WIB dari rumah Faizatun Triastuti menuju Posyandu Lestari Utami Desa Mipiran dan tiba di lokasi pukul 07.30 WIB. Sesampainya di lokasi tim mempersiapkan kegiatan PkM, mulai dari mempersiapkan tempat, pengukuran tekanan darah, dan pendataan kader kesehatan yang dapat dilihat pada tabel 1. sebagai berikut :

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Kader Kesehatan Senin, 29 April 2024 Bertempat di Posyandu Lestari Utami Desa Mipiran.

No	Nama	Umur (tahun)	Pendidikan terakhir	Lama menjadi kader (tahun)
1.	Ny.K	43	SMA	4
2.	Ny.T	47	SMA	15
3.	Ny.Y	54	SMA	22
4.	Ny.R	39	SMA	2
5.	Ny.S	44	SMP	14
6.	Ny.R	40	SMA	2
7.	Ny.Y	55	SD	20
8.	Ny.S	54	SMP	22
9.	Ny.M	52	SD	3
10.	Ny.M	53	SMA	15
11.	Ny.D	54	SMA	20
12.	Ny.W	49	SMA	15
13.	Ny.W	39	SMP	11

Berdasarkan tabel 1. di atas menunjukkan bahwa responden mayoritas umur >40 tahun berjumlah 12 responden dengan persentase 92,3%, <40 tahun 1 responden dengan persentase 7,6%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden mayoritas berpendidikan SMA berjumlah 8 responden dengan persentase 61,5%, SMP berjumlah 3 responden dengan persentase 23%, dan SD berjumlah 2 responden dengan persentase 15,3%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden mayoritas lama menjadi kader >10 tahun dengan jumlah 9 responden dengan persentase 69,2%, kader <10 tahun dengan jumlah 4 responden dengan persentase 30,7%.

2. Pengetahuan kader kesehatan tentang hipertensi dan relaksasi otot progresif

Tabel 2. Kategori Nilai *Pre Test* dan *Post Test* Kader Kesehatan Senin, 29 April 2024 di Posyandu Lestari Utami Desa Mipiran

No	Kategori Nilai	Skor (%)	<i>Pre Test</i>	<i>Post Test</i>	<i>Pre Test</i>	<i>Post Test</i>
			f	f	%	%
1.	Baik	6,7-10	5	13	38,4	100

2.	Cukup	3,4-6,6	8	0	61,5	0
3.	Kurang	0-3,3	0	0	0	0

Berdasarkan tabel 2. diperoleh informasi bahwa sebelum diberikan penyuluhan hampir separuh responden memiliki pengetahuan cukup tentang hipertensi dan relaksasi otot progresif dengan persentase 38,4%, dan setelah diberikan penyuluhan seluruh responden pengetahuannya menjadi baik semua dengan persentase 100%.

3. Keterampilan kader kesehatan dalam mempraktikkan teknik relaksasi otot progresif

Pengukuran keterampilan menggunakan lembar check list keterampilan yang berisi 20 aspek yang dinilai terhadap kader kesehatan, caranya adalah setiap 3 kader kesehatan akan diobservasi oleh 1 orang observer. Selain penulis sebagai observer juga melibatkan mahasiswa program studi D3 Keperawatan Semester 6 yang sebelumnya sudah diberikan persamaan persepsi yaitu ada 5 orang. Hasil dari 13 kader kesehatan yang mempraktikkan teknik relaksasi otot progresif telah diuraikan pada tabel 4.5 berikut ini :

Tabel 3. Nilai Keterampilan Kader Kesehatan Tentang Teknik Relaksasi Otot Progresif Sabtu, 25 Mei 2024 Di Aula Balai Desa Mipiran

No	Nama	Nilai
1.	Ny.K	90
2.	Ny.T	90
3.	Ny.Y	90
4.	Ny.R	90
5.	Ny.S	95
6.	Ny.R	95
7.	Ny.Y	95
8.	Ny.S	95
9.	Ny.M	85
10.	Ny.M	85
11.	Ny.D	85
12.	Ny.W	85
13.	Ny.W	85
Nilai Rata-Rata		89,6
Nilai Tertinggi		95
Nilai Median		90
Nilai Terendah		85

Berdasarkan pemaparan hasil di atas, kategori nilai keterampilan kader kesehatan dapat dilihat pada tabel 3. berikut ini :

Tabel 4. Kategori Nilai Keterampilan Kader Kesehatan Tentang Teknik Relaksasi Otot Progresif Sabtu, 25 Mei 2024 di Aula Balai Desa Mipiran

No	Kategori Nilai	Skor	f	%
1	Baik	75-100	13	100
2	Cukup	40-70	0	0
3	Kurang	0-35	0	0

Sumber : (Notoatmojo, 2012)

Berdasarkan uraian hasil di atas, dapat diketahui bahwa dari 13 kader yang dinilai dalam kegiatan ini, peserta memperoleh nilai kurang 0 orang, nilai cukup 0 orang, dan nilai baik 13 orang (100%).

4. Pengkajian Minat Kader Kesehatan

Setelah penulis melakukan pengukuran keterampilan kader kesehatan, penulis melanjutkan pengukuran terhadap minat kader kesehatan untuk menyampaikan teknik relaksasi otot progresif sebagai upaya menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Pengukuran dilakukan dengan menggunakan kuesioner minat. Pengerjaan kuesioner diberikan waktu selama 10 menit. Dari hasil kuesioner minat yang telah diisi oleh 13 kader kesehatan yang hadir dalam kegiatan ini dapat dilihat pada tabel 4.7 berikut ini :

Tabel 5. Pengukuran Minat Kader Kesehatan Tentang Teknik Relaksasi Otot Progresif Sabtu, 25 Mei 2024 di Aula Balai Desa Mipiran

No	Kategori	Skor	f	%
1	Sangat minat	29-35	13	100
2	Minat	22-28	0	0
3	Netral/ ragu-ragu	15-21	0	0
4	Tidak minat	8-14	0	0
5	Sangat tidak minat	0-7	0	0

Sumber : (Arikunto, 2010)

Berdasarkan tabel 5. di atas sebanyak 13 kader kesehatan (100%) menjawab soal pernyataan dengan kategori sangat minat, sehingga dapat disimpulkan bahwa antusias kader kesehatan di Desa Mipiran sangat berminat untuk memberikan kembali informasi yang telah didapatkan tentang teknik relaksasi otot progresif kepada penderita hipertensi.

Pembahasan

1. Distribusi karakteristik kader kesehatan di Desa Mipiran

a. Umur

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden mayoritas umur >40 tahun berjumlah 12 responden dengan persentase 92,3%, <40 tahun 1 responden dengan persentase 7,6%, hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (sutiani, 2014) didapatkan hasil sebagian besar dari kader termasuk usia produktif (15-55 tahun) sebanyak 46 dari 50 responden.

Umur adalah usia individu yang dihitung mulai saat dilahirkan sampai saat berulang tahun. Semakin cukup umur tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir dan berkerja. Umur merupakan periode terhadap pola-pola kehidupan baru dan harapan-harapan baru. Semakin bertambahnya umur seseorang maka semakin banyak pula ilmu pengetahuan yang dimiliki (Prawiroharjo, 2012).

Semakin cukup umur tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir dan berkerja. Dari kepercayaan masyarakat seseorang lebih dewasa akan lebih dipercaya dari yang belum cukup tinggi kedewasaannya. Hal ini sebagai akibat dari pengalaman dan kematangan jiwa (Prawiroharjo, 2012).

Menurut asumsi peneliti sebagian besar responden berada di kelompok usia produktif (15-55 tahun). Maka responden semakin berkembang daya tangkap dan pola pikir sehingga pengetahuan yang diperoleh semakin membaik, jika sebaliknya maka ada beberapa faktor yang mempengaruhi seperti pendidikan, informasi, budaya, lingkungan, dan pengalaman.

b. Pendidikan terakhir

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden mayoritas berpendidikan SMA berjumlah 8 responden dengan persentase 61,5%, SMP berjumlah 3 responden dengan persentase 23%, dan SD berjumlah 2 responden dengan persentase 15,3%. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil yang didapatkan oleh (Nursalam, 2010) bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka semakin tinggi pula tingkat pengetahuannya. Sehingga seseorang dengan tingkat pendidikan lebih tinggi akan berpengetahuan baik dibanding mereka dengan tingkat pendidikan rendah.

Menurut Notoadmojo (2012) pendidikan merupakan proses menumbuh kembangkan seluruh kemampuan dan perilaku manusia melalui pengajaran, sehingga dalam pendidikan perlu dipertimbangkan umur (proses perkembangan klien) dan hubungan dengan proses belajar, semakin tinggi pendidikan seseorang maka akan bertambah pengalaman yang mempengaruhi wawasan pengetahuan.

Menurut asumsi peneliti, pendidikan adalah suatu yang menyeimbangkan kepribadian dan kemampuan didalam dan diluar sekolah, dan berlangsung seumur hidup pendidikan mempengaruhi proses belajar, maka semakin tinggi pendidikan seseorang maka makin mudah seseorang menerima informasi, dengan pendidikan maka makin mudah orang tersebut untuk menerima informasi. Dengan pendidikan tinggi maka seseorang cenderung lebih mudah untuk mendapatkan informasi yang lebih banyak namun tidak menutup kemungkinan orang yang berpendidikan tidak tinggipun bisa mendapatkan informasi yang banyak jika mau belajar untuk meningkatkan pengetahuan.

c. Lama menjadi kader

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden mayoritas lama menjadi kader >10 tahun dengan jumlah 9 responden dengan persentase 69,2%, kader <10 tahun dengan jumlah 4 responden dengan persentase 30,7%. Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Ranupantoyo, 2011) mengemukakan bahwa semakin lama seseorang berkerja pada suatu pekerjaan yang ditekuni, maka akan semakin berpengalaman dan keterampilan kerja akan semakin baik.

Menurut asumsi peneliti bahwa lama menjadi kader diharapkan kader akan semakin baik dari tahun ke tahun tetapi tidak semua kader yang telah lama bertugas pengetahuan dan keterampilannya baik, jika tidak ada penyegaran informasi melalui pelatihan-pelatihan yang diadakan oleh Puskesmas.

2. Distribusi pengetahuan kader kesehatan tentang hipertensi dan relaksasi otot progresif

Berdasarkan hasil pengukuran pengetahuan yang telah dilakukan penulis pada pertemuan pertama menunjukkan bahwa pengetahuan kader kesehatan sebelum diberikan materi dan pelatihan dari 13 kader kesehatan yang mengikuti mendapatkan nilai rata-rata 6,7, nilai tertinggi 8, dan nilai terendah 5,3, dengan kategori nilai kurang 0 responden (0%), nilai cukup 8 responden (61,5%), dan nilai baik 5 responden (38,4%). Hasil evaluasi pengetahuan kader kesehatan setelah diberikan materi dan pelatihan dari 13 kader kesehatan menunjukkan adanya peningkatan dengan nilai rata-rata 8,9, nilai tertinggi 10, dan nilai terendah 8,6, dengan kategori nilai kurang 0 responden (0%), nilai cukup 0 responden (0%), dan nilai baik 13 responden (100%).

Menurut asumsi peneliti peningkatan pengetahuan kader kesehatan sangat dipengaruhi oleh pendidikan, keterpaparan terhadap informasi keaktifan selama pelatihan, dan pelatihan secara berkesinambungan, dimana hal tersebut sangat berpengaruh pada tingkat kualitas kader dalam menyampaikan informasi kesehatan kepada masyarakat. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Hamariyana (2013) yang menjelaskan bahwa tingkat pengetahuan kader kesehatan akan lebih baik jika pendidikan dasar atau pendidikan tinggi mendapatkan pengajaran 5 modul dasar dan kusus, aktif dalam melakukan pembinaan serta mempunyai frekuensi tinggi mengikuti pembinaan. Tingginya nilai pengetahuan kader dipengaruhi oleh pendidikan formal dan keaktifan kader di posyandu didalam mengikuti pelatihan. Penelitian ini sejalan juga dengan penelitian (Anifah, 2020) yang menunjukan bahwa terjadi perbedaan secara statistik tingkat pengetahuan seseorang antara sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan.

3. Distribusi keterampilan kader kesehatan dalam mempraktikkan teknik relaksasi otot progresif

Berdasarkan pemaparan hasil nilai keterampilan di atas dapat disimpulkan bahwa kader kesehatan yang memiliki tingkat keterampilan yang baik (100%), dari 13 kader yang dinilai dalam kegiatan ini para kader sudah mempraktikkan gerakan relaksasi otot progresif dengan baik.

Menurut asumsi peneliti bahwa kemampuan menerapkan keterampilan yang baik dibentuk dengan pengetahuan baik, mendapatkan pelatihan secara berkesinambungan, dan lama menjadi kader. Lama menjadi kader diharapkan keterampilan kader menjadi terampil, jika sebaliknya bisa juga dipengaruhi dengan berbagai faktor yaitu keaktifan kader dan tugas di posyandu. Penelitian ini sejalan dengan (Nurainun, Ardiani dan Sudaryati, 2015) menyatakan bahwa ada kecenderungan semakin baik pengetahuan kader maka semakin terampil kader, begitu juga sebaliknya semakin kurang pengetahuan kader maka semakin tidak terampil kader. Hal ini sejalan juga dengan penelitian (Ulfa, dkk 2022) dimana setiap kader mempunyai tugas dalam menyampaikan informasi kesehatan kepada masyarakat sesuai dengan kompetensinya sehingga kader dituntut untuk memiliki pengetahuan, kognitif, dan ketrampilan psikomotorik yang bagus. Kader kesehatan harus memiliki pengetahuan dan keterampilan yang cukup supaya dapat memberikan informasi dengan baik dan benar sesuai batas kemampuannya (Yustian, dkk 2023).

4. Distribusi minat kader kesehatan tentang relaksasi otot progresif

Berdasarkan hasil kuesioner yang telah dikerjakan oleh 13 kader kesehatan yang hadir didapatkan 100% kader menjawab dalam kategori sangat minat, sehingga dapat disimpulkan antusiasme kader kesehatan di Desa Mipiran berminat untuk menyampaikan kembali informasi tentang teknik relaksasi otot progresif sebagai upaya menurunkan tekanan darah penderita hipertensi.

Menurut asumsi peneliti munculnya minat kader kesehatan sangat dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan kader, sehingga dengan munculnya minat kader dengan didukung pengetahuan yang didapatkan melalui pelatihan mendorong dan menguatkan kesadaran para kader untuk dapat memberikan informasi kembali tentang teknik relaksasi otot progresif sebagai upaya menurunkan tekanan darah penderita hipertensi.

Penelitian ini sejalan dengan hasil yang didapatkan oleh (Irwan, 2017) peran kader sebagai perilaku yang diharapkan maka harus memiliki niat atau intensi terlebih dahulu untuk melakukan hal tersebut salah satu faktor yang mempengaruhi intensi adalah pengetahuan. Hal ini sejalan juga dengan penelitian (Noviani & Rosita, 2021) pengetahuan merupakan dasar dari seseorang untuk melakukan sesuatu dan kunci utama dalam menumbuhkan minat seseorang. Untuk dapat menimbulkan ketertarikan dalam suatu hal maka seseorang membutuhkan suatu pemahaman dalam hal tertentu, sehingga pengetahuan sangat berkaitan dengan minat seseorang.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilaksanakan oleh penulis, didapatkan hasil karakteristik kader kesehatan di desa mipiran mayoritas umur >40 tahun berjumlah 12 responden dengan persentase 92,3%, <40 tahun 1 responden dengan persentase 7,6%. Mayoritas kader berpendidikan SMA berjumlah 8 responden dengan persentase 61,5%, SMP berjumlah 3 responden dengan persentase 23%, dan SD berjumlah 2 responden dengan persentase 15,3%. Mayoritas lama menjadi kader >10 tahun dengan jumlah 9 responden dengan persentase 69,2%, kader <10 tahun dengan jumlah 4 responden dengan persentase 30,7%. Hasil pengukuran pengetahuan kader tentang konsep dasar penyakit hipertensi dan relaksasi otot progresif sebagai upaya menurunkan tekanan darah

penderita hipertensi dari nilai rata-rata 6,7 menjadi meningkat 8,9. Hasil pengukuran keterampilan kader kesehatan dalam meneruskan dan mengajarkan teknik relaksasi otot progresif sebagai salah satu upaya menurunkan tekanan darah penderita hipertensi didapatkan (100%) memiliki tingkat keterampilan dalam kategori baik. Hasil pengukuran minat kader untuk menerapkan teknik relaksasi otot progresif kepada penderita hipertensi dari 13 kader kesehatan (100%) menjawab pernyataan dalam kategori sangat minat.

Saran

1. Bagi para kader

Diharapkan peningkatan pengetahuan dan keterampilan kader kesehatan tentang teknik relaksasi otot progresif sebagai upaya menurunkan tekanan darah penderita hipertensi yang telah diperoleh dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat ditingkatkan kembali dengan mempelajari kembali materi yang telah disampaikan atau dengan mengikuti kegiatan penyuluhan-penyuluhan yang telah dijadwalkan oleh tenaga kesehatan setempat dan dapat memotivasi atau menyebarkan kembali informasi yang didapatkan kepada penderita hipertensi.

2. Bagi warga Desa Mipiran

Diharapkan para warga desa mipiran selalu antusias dalam mengikuti program kesehatan di desa mipiran, harapannya para kader kesehatan dapat meneruskan informasi dan mengajarkan kepada para warga khususnya pada penderita hipertensi tentang terapi non farmakologi teknik relaksasi otot progresif sebagai salah satu upaya menurunkan tekanan darah penderita hipertensi.

3. Bagi Universitas Harapan Bangsa

Bagi Universitas Harapan Bangsa diharapkan hasil pengabdian kepada masyarakat ini dapat menjadi bahan kajian dalam pembelajaran mahasiswa kesehatan untuk meningkatkan kesiapan mahasiswa dalam menjalankan perannya sebagai tenaga kesehatan khususnya perawat dalam melakukan kegiatan di masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Adrian, S. J. (2019). *Hipertensi Esensial : Diagnosa Dan Tatalaksana Terbaru Pada Dewasa*, 46(3), 172–178. Aksara.
- Anifah Fulatul, (2020). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Melalui Media Vidio Terhadap pengetahuan Tentang Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah* (Vol. 5, Nomor 1).
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Aryantiningih, D. S., & Silaen, J. B. (2018). Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat Di Wilayah Kerja Puskesmas Harapan Raya Pekanbaru. *Jurnal Ipteks Terapan*, 12(1), 64. <https://doi.org/10.22216/jit.2018.v12i1.1483>
- Aspiani, R. yuli. (2016). *Asuhan Keperawatan Klien Gangguan Kardiovaskular*.
- Aspiani. (2016). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Klien Gangguan Kardiovaskuler Aplikasi NIC & NOC*. Jakarata : Buku Kedokteran EGC.
- Bahri, K., Firmansyah, M., Lestari, S., Rahayu, I. L., Febriyanti, S. S., & Manisingsari, D. (2023). Penurunan Tekanan Darah dengan Teknik Relaksasi Otot Progresif pada Pasien Hipertensi di Desa Sumur Batu Bogor. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(1), 52–61. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i1.7999>
- Basri, M., Rahmatia, S., K, B., & Oktaviani Akbar, N. A. (2022). Relaksasi Otot Progresif Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 455–464. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i2.811>
- Ekaputri, Q. A., Rochmawati, D. H., & Purnomo. (2016). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kecemasan Lansia Di Panti Werdha Harapan Ibu Semarang Barat. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan (JIKK)*, 2.

- Hamariyana, Syamsianah, A., & Winaryati.,E.2013. Hubungan Pengetahuan dan Lama Kerja dengan Keterampilan Kader dalam Menilai Kurva Pertumbuhan Balita di Posyandu Kelurahan Tegalsari Kecamatan Candisari Kota Semarang. *Jurnal Gizi Universitas Muhammadiyah Semarang*. 2 (1). [Internet]. Tersedia dalam <http://jurnal.unimus.ac.id/index.php/jgizi/view/755>. [Diakses 18 mei 2018].
- Irwan. (2017). UUNo . 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta Ketentuan Pidana Setiap orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan , dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan / atau pidana.
- Kemenkes Ri. “Laporan Nasional Riskesdas 2018.”
- Kurniawaty, K., Arisandy, W., Khoirin, K., Delina, S., Fathia, N. A., Sunarmi, S., Nopianti, N., & Suherwin, S. (2023). Edukasi Terapi Relaksasi Otot Progresif pada Lansia dengan Hipertensi di RW 04 Kelurahan Karya Baru. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(7), 2581–2596. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i7.9542>
- Kusharyadi, S. (2020). Asuhan Keperawatan Dengan Klien Lanjut Usia. Jakarta : Salemba Medika.
- Murhan, A., Purbianto, P., & Sulastri, S. (2022). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 16(2), 165. <https://doi.org/10.26630/jkep.v16i2.3101>
- Norma, Norma, And Ade Supriatna. 2019. “Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Mariat Kabupaten Sorong.” *Nursing Arts* 12(1): 31–35.
- Notoadmojo, S. 2012. Pendidikan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Noviani, A., & Rosita, S. D. (2021). Hubungan Pengetahuan Dengan Minat Ibu Hamil Tm Ii Dan Iii Terhadap Prenatal Gentle Yoga. *Jurnal Ilmu Kebidanan dan Kesehatan (Journal of Midwifery Science and Health)*, 12(2), 01-07.
- Nurainun, Ardiani, F., & Sudaryati, E. 2015. Gambaran Keterampilan Kader dalam Pengukuran BB dan TB berdasarkan Karakteristik Kader di Wilayah Kerja Puskesmas Langsa Timur Provinsi Aceh tahun 2015. *Jurnal Gizi*. Hal 1-10 .[Internet]. Tersedia dalam: <http://jurnal.unimus.ac.id/gkre/arti cle/view/13676/6121> [Diakses 18 Mei 2018].
- Nurariif, A. H. (2015). Aplikasi Asuhan kepeawatan berdasarkan diagnosa medis & Nanda Jilid 2. Nursalam. 2010. Konsep dan penerapan metodologi penelitian ilmu keperawatan. Jakarta: Salemba Medika.
- Pratiwi, L. M. D., & Soesanto, E. (2023). Efektivitas Relaksasi Otot Progresif dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di RW 04 Kelurahan Gemah Kota Semarang. *Ners Muda*, 4(2), 219. <https://doi.org/10.26714/nm.v4i2.13230>
- Prawirohardjo, Sarwono. 2012. Pelayanan Kesehatan Maternitas dan Neonatal. Jakarta: PT. Bina Pustaka.
- Ranupantoyo dan Saud. 2011. Manajemen Personalialia. Yogyakarta: Pustaka Binawan.
- Safrudin, & Erna Sarjana. (2021). Pemberdayaan Kader Kesehatan Dalam Pengembangan Media Promosi Kesehatan Di Wilayah Rw 6 Kelurahan Jatiwarna Safrudin, Erna Sariana Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Jakarta III.
- Sutiani, R., Lubis, Z., Siagian, A 2014.Gambaran Pengetahuan dan Keterampilan Kader Posyandu dalam Pemantauan Pertumbuhan Bayi dan Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Desa Lalang tahun 2014. *Jurnal Gizi Hal* 1-8 .[Internet]. Tersedia dalam: <http://jurnal.usu.ac.id/index.php/gkre/article/viewFile/7612/4326>[Di akses 12 April 2018].
- Trianto,(2014). Pelayanan Peperawatan Pagi Penderita Hipertensi.Jakarta: Bumi
- Ulfa, N., Diba, F., & Maulina. (2022). Pemberdayaan Kader Terkait Masalah Asam Urat Pada Lansia : Studi Kasus. *JIM FKep*, 1, 1–9.