

Optimalisasi Peran Kader Kesehatan Melalui Pelatihan Self-Care Management Hipertensi

Optimizing the Role of Health Cadres Through Hypertension Self Care Management Training

Alfonsius Ade Wirawan ^{1*}

Gratsia Victoria Fernandez ¹

Stefan Andrew Glorious Pelealu Kambey ²

¹Department of Nursing, Sam Ratulangi University, Manado, Indonesia

²Department of Surgery, Sam Ratulangi University, Manado, Indonesia

email:

alfonsiusadewirawan@unsrat.ac.id

Kata Kunci

Hipertensi
Kader Kesehatan
Manajemen Perawatan Diri

Keywords:

Hypertension
Health Cadres
Self-Care Management

Received: May 2025

Accepted: July 2025

Published: Maret 2026

Abstrak

Tingginya angka prevalensi hipertensi di Indonesia, memperlihatkan bahwa perlunya upaya meningkatkan kesadaran masyarakat dalam pengelolaan hipertensi sebagai upaya preventif timbulnya komplikasi hipertensi. Salah satu upaya yang dilakukan adalah *self-care management* hipertensi. Tujuan: untuk meningkatkan pengetahuan Kader melalui pelatihan *self-care management* hipertensi. Metode: kegiatan ini terbagi atas 5 tahapan yaitu survei lokasi, identifikasi masalah, penyiapan media edukasi, pelatihan, dan evaluasi dilakukan dengan pengukuran *pre-post test*. Hasil: kegiatan dihadiri oleh 25 Kader Puskesmas. Kader antusias mengikuti kegiatan. Nilai rata-rata *pre-test* yaitu 47,2 dan nilai rata-rata *post-test* Kader 77,6. Ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan *pre-post test* sebesar 30,4 dengan nilai signifikansi *p value* = 0,00 (*p value* < 0,05). Kesimpulan: pelatihan *self-care management* hipertensi berdampak positif bagi Kader dalam meningkatkan pengetahuan mereka. *Self-care management* hipertensi sangat penting bagi pasien dan keluarga agar dapat mencegah komplikasi penyakit hipertensi.

Abstract

The high prevalence of hypertension in Indonesia shows the need for efforts to increase public awareness in managing hypertension as a preventive measure for hypertension complications. One of the efforts made is hypertension self-care management. Objective: to increase the knowledge of health cadres through hypertension self-care management training. This activity was divided into 5 stages: location survey, problem identification, preparation of educational media, training, and evaluation, all carried out through pre- and post-test measurements. Twenty-five health cadres attended the activity. They were enthusiastic about participating in the activity. The average pre-test score was 47.2, and the average post-test score of the health cadres was 77.6. This shows that there was an increase in pre-post test knowledge of 30.4, with a p-value of 0.00 (<0.05). Hypertension self-care management training has a positive impact on health cadres in increasing their knowledge. Hypertension self-care management is very important for patients and families to prevent complications of hypertension.



© 2026 Alfonsius Ade Wirawan, Gratsia Victoria Fernandez, Stefan Andrew Glorious Pelealu Kambey. Published by Institute for Research and Community Services Universitas Muhammadiyah Palangkaraya. This is Open Access article under the CC-BY-SA License (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>). DOI: <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v11i3.11605>

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah kondisi dimana tekanan di pembuluh darah berada di atas normal (WHO, 2025). Hipertensi merupakan salah satu kondisi medis kronis paling umum yang ditandai dengan peningkatan tekanan arteri yang persisten (Iqbal *et al.*, 2023). Angka prevalensi hipertensi di Indonesia pada penduduk ≥ 18 tahun pada tahun 2018 sebesar 34,1%, dan pada tahun 2023 sebesar 30,8%. Walaupun prevalensi hipertensi menurun akan tetapi masih terdapat celah pengetahuan dan pengelolaan penderita hipertensi di masyarakat. Kesenjangan ini memperlihatkan bahwa perlunya upaya meningkatkan kesadaran masyarakat dalam pengelolaan hipertensi sebagai upaya preventif timbulnya komplikasi (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023). Salah satu upaya tersebut adalah *Self-care management* pada penderita hipertensi. *Self-care management* atau manajemen perawatan diri adalah tindakan individu yang diarahkan terhadap diri sendiri atau lingkungan untuk mengatur fungsi individu untuk meningkatkan kesehatan, mengurangi risiko, dan menghindari

How to cite: Wirawan, A. A., Fernandez, G. V., Kambey, S. A. G. P. (2026). Optimalisasi Peran Kader Kesehatan Melalui Pelatihan Self-Care Management Hipertensi. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat*, 11(3), 798-804. <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v11i3.11605>

komplikasi, serta memastikan kualitas hidup baik (Konlan *et al.*, 2023). Sayangnya, *Self-care management* penderita hipertensi mayoritas dalam kategori kurang baik. Hal ini terlihat dari diet rendah garam yang kurang, aktivitas olahraga fisik kurang, ketidakpatuhan minum obat, pemantauan tekanan darah yang kurang, dan perilaku merokok yang buruk (Muharam *et al.*, 2024). Padahal *Self-care management* sangat penting dalam mendukung kesehatan penderita agar tekanan darah dapat terkontrol dan mencegah komplikasi (Nurul *et al.*, 2025). Pemberian edukasi *Self-care management* dapat merubah perilaku penderita hipertensi sehingga tekanan darah dapat dikendalikan (Dotulong *et al.*, 2022). Kader merupakan perpanjangan tangan Puskesmas ke Warga. Salah satu peran Kader adalah menyebar luaskan informasi kesehatan kepada warga agar Warga lebih memahami tentang kesehatan, salah satunya *Self-care management* hipertensi. Akan tetapi Kader belum dibekali pelatihan tentang *Self-care management* hipertensi. Oleh karena itu, perlu dilakukan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat berupa pelatihan *Self-care management* hipertensi untuk meningkatkan pengetahuan Kader Puskesmas Ranomuut. Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan Kader melalui pelatihan *Self-care management* hipertensi.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah kegiatan edukasi dan pelatihan kepada Kader kesehatan di Puskesmas Ranomuut Kota Manado. Peserta kegiatan berjumlah 25 orang Kader kesehatan. Seluruh peserta berjenis kelamin perempuan, rata-rata usia 38 tahun dengan lama menjadi Kader lebih dari 1 tahun. Berikut adalah metode kegiatan pengabdian kepada masyarakat :

1. Survei lokasi

Pada tahapan ini, Tim melakukan survei lokasi pengabdian. Puskesmas Ranomuut dipilih karena angka penderita hipertensi di Puskesmas Ranomuut meningkat dalam tahun terakhir, di Puskesmas Ranomuut belum pernah dilakukan pelatihan tentang *self-care management* hipertensi, dan pengetahuan tentang *self-care management* hipertensi belum optimal pada penderita hipertensi di lokasi tersebut.

2. Identifikasi masalah

Pada tahapan ini, Tim melakukan analisis masalah dari data yang telah dikumpulkan. Tim juga memformulasikan solusi yang ditawarkan untuk mengatasi masalah tersebut.

3. Penyiapan media edukasi

Tim mengumpulkan referensi terbaru untuk menyusun materi yang tepat. Pemilihan media juga dilakukan dengan menyesuaikan usia dan kemampuan peserta.

4. Pelatihan

Tahapan ini yaitu melakukan pelatihan berupa edukasi dan demonstrasi pada penderita hipertensi tentang pentingnya *self-care management* hipertensi.

5. Evaluasi

Evaluasi dilakukan dengan menggunakan instrumen kuesioner pengetahuan tentang *self-care management* hipertensi. Pengukuran evaluasi dilakukan dengan memberikan kuesioner sebelum dan setelah pelatihan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Survei lokasi

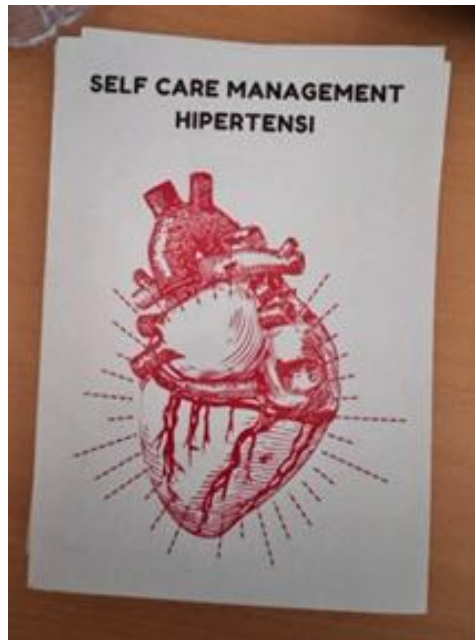
Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan di Puskesmas Ranomuut. Lokasi pengabdian dipilih karena di Puskesmas Ranomuut angka penderita hipertensi meningkat dalam 2 tahun terakhir, hipertensi masih menjadi penyakit tertinggi yang diderita warga sekitar wilayah kerja Puskesmas Ranomuut, dan belum dilakukannya edukasi tentang *self-care management* hipertensi di tempat ini.

Identifikasi masalah

Dari hasil wawancara pada 5 penderita hipertensi di Puskesmas Ranomuut, menyatakan bahwa 5 penderita tersebut tidak mengetahui tentang *self-care management* hipertensi. Tim juga melakukan wawancara kepada 10 Kader puskesmas dan 10 Kader juga tidak memahami tentang *self-care management* hipertensi. Hal ini dikarenakan belum dilakukannya pelatihan tentang *self-care management* hipertensi di lokasi kegiatan. Oleh karena itu, penting dilakukan pelatihan *self-care management* hipertensi kepada Kader Puskesmas.

Penyiapan media edukasi

Media edukasi yang digunakan adalah *power point*, *leaflet*, dan buku saku. Dalam penyiapan media edukasi, Tim menyusun media berdasarkan referensi terbaru yang sesuai dengan topik *self-care management* hipertensi.



Gambar 1. Media Edukasi Buku Saku Tentang *Self-care management* Hipertensi.

Pelatihan

Pelatihan dilakukan pada tanggal 9 oktober 2025 di Aula Puskesmas Ranomuut. Materi awal yang dibawakan oleh Tim adalah hipertensi, dan dilanjutkan materi kedua yaitu tentang *self-care management* hipertensi.



Gambar 2. Penjelasan Materi Tentang *Self-care management* Hipertensi.

Setelah materi diberikan, Tim melakukan demonstrasi pengecekan tekanan darah secara mandiri. Pada tahapan ini, peserta sangat antusias menggunakan alat tensimeter untuk mengetahui tekanan darah mereka.



Gambar 3. Demonstrasi Pengukuran Tekanan Darah.

Materi selajutnya adalah manajemen stres sebagai salah satu faktir risiko meningkatnya tekanan darah. Tim mengajarkan teknik relaksasi dalam mengontrol stres.



Gambar 4. Demonstrasi Teknik Relaksasi Manajemen Stres.

Kegiatan diakhiri dengan sesi diskusi. Peserta antusias bertanya terkait materi pelatihan.



Gambar 5. Peserta Bertanya Terkait Materi.

Evaluasi

Tabel I. Analisis Pengetahuan Responden Sebelum dan Setelah Pelatihan *Self-care management* Hipertensi (n=25).

Variabel	Pengukuran	Mean	Δ Mean	p value
Pengetahuan	<i>Pre-test</i>	47,2	30,4	0,00* ^a
	<i>Post-test</i>	77,6		

* p value < 0,05, a *Wilcoxon test*.

Pada tabel 1 dijelaskan bahwa nilai rata-rata peserta sebelum pelatihan sebesar 47,2 poin, dan setelah pelatihan menjadi 77,6 poin. Hal ini memperlihatkan adanya perubahan dan perbedaan pengetahuan sebelum dan setelah pelatihan. Karena sebaran data tidak normal maka uji analisis statistik menggunakan *non-parametrik test* yaitu *Wilcoxon test*. Hasil nilai signifikansi / *p value* sebesar 0,00 ($< 0,05$) menggambarkan bahwa pelatihan *self-care management* hipertensi memberikan pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan pengetahuan peserta. Pengetahuan adalah salah satu faktor yang mempengaruhi kebiasaan *self-care management* pada penderita hipertensi (Sari, 2025). Pengetahuan yang baik berhubungan dengan sikap positif dalam melakukan *self-care management* (Azmiardi *et al.*, 2023). Edukasi menjadi salah satu upaya penting bagi pasien hipertensi. Dengan edukasi, pengetahuan penderita dapat meningkat dan perilaku *self-care management* dapat terbentuk, sehingga tekanan darah penderita hipertensi dapat dikontrol (Sari *et al.*, 2023). Karena itu, peningkatan pengetahuan dan kesadaran Kader dan penderita serta keluarga dengan hipertensi melalui pelatihan sangatlah penting. Hal tersebut, dapat membantu Kader, Pasien dan Keluarga untuk dapat lebih aktif mengontrol tekanan darah mereka dengan menerapkan gaya hidup sehat, pola makan seimbang, olah raga rutin dan kepatuhan minum obat serta mengelola stres dan pendekatan personal dalam peningkatan pemahaman Kader/Pasien/Keluarga, serta mencegah komplikasi akibat hipertensi yang tidak terkontrol (Apriliani *et al.*, 2025). Studi yang dilakukan oleh (Fitriani *et al.*, 2020) juga menjelaskan bahwa edukasi kesehatan dengan menggunakan media edukasi seperti *booklet*, *power point*, dan *video* dapat meningkatkan pengetahuan Kader tentang kesehatan (Fitriani *et al.*, 2020). Selain itu, pemilihan metode edukasi yang tepat juga berperan penting dalam ketercapaian peningkatan pengetahuan Kader. Metode seperti ceramah, diskusi dan demonstrasi membantu dalam penyerapan informasi yang diberikan. Keterampilan komunikasi dan penyuluhan yang baik juga dapat memberikan dampak positif bagi penerima informasi kesehatan (Rahmayanti *et al.*, 2024). Intervensi edukasi ini, jika dilakukan secara intensif dan berkelanjutan dapat meningkatkan keterampilan dan peran Kader dalam mendeteksi kasus risiko kesehatan di masyarakat (Yuliani *et al.*, 2024). Serta dukungan pendampingan dan pembinaan oleh tenaga profesional juga menjadi kunci dalam meningkatkan kinerja dan peran Kader (Rahmayanti *et al.*, 2024). Pelaksanaan pelatihan Kader tentang *self-care management* hipertensi merupakan upaya strategis dalam meningkatkan kapasitas Kader sebagai agen perubahan di masyarakat terkhusus mengenai hipertensi. Namun, kegiatan ini juga dipengaruhi oleh berbagai faktor pendukung dan penghambat. Adapun faktor pendukung keberhasilan kegiatan ini yaitu tingginya motivasi Kader sebagai peserta pelatihan, dukungan pihak Puskesmas Ranomuut dalam memfasilitasi kegiatan, adanya kerjasama tim pelaksana yang bersifat multidisipliner memperkaya materi pelatihan, serta partisipasi aktif dari Kader. Di sisi lain, terdapat beberapa faktor penghambat yang mempengaruhi optimalisasi kegiatan, antara lain: keterbatasan waktu pelatihan, beban peran ganda Kader (Sebagai ibu rumah tangga atau memiliki pekerjaan) sehingga waktu mulai pelatihan mundur dari rencana/saat kegiatan tetap mengasuh anak selama pelatihan, hal ini menunjukkan bahwa aspek sosial dan budaya Kader perlu dipertimbangkan dalam perencanaan kegiatan. Keterbatasan hasil kegiatan ini yaitu evaluasi kegiatan baru menyentuh aspek kognitif dan belum menyentuh perubahan perilaku keterampilan Kader. Karena itu, ini menjadi peluang pengukuran dampak jangka panjang pada aspek perilaku keterampilan Kader.

KESIMPULAN

Pelatihan *self-care management* hipertensi yang dilakukan kepada Kader Puskesmas, dilaksanakan dengan baik. Pengetahuan Kader juga meningkat setelah pelatihan dilakukan. Pelatihan terbukti penting untuk meningkatkan kapasitas Kader dalam mendeteksi dini, memberikan edukasi, serta mendampingi pasien hipertensi di masyarakat. Melalui pelatihan ini, kader menjadi lebih memahami faktor risiko, cara memantau tekanan darah, prinsip gaya hidup sehat, dan pentingnya kepatuhan pengobatan. Peningkatan kompetensi kader membantu memperkuat upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi di tingkat layanan primer, sehingga dapat menurunkan risiko komplikasi serta meningkatkan kualitas hidup pasien hipertensi di wilayah kerja puskesmas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian kepada masyarakat ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Sam Ratulangi yang telah memberi dukungan terhadap pengabdian kepada masyarakat ini melalui dana hibah PNBP tahun 2025. Tim juga mengucapkan terima kasih kepada Rektor Universitas Sam Ratulangi, Dekan Fakultas Kedokteran Unsrat, Koordinator Program Studi Ilmu Keperawatan FK Unsrat, Kepala Puskesmas Ranomuut, tenaga kesehatan Puskesmas Ranomuut, seluruh Kader kesehatan yang terlibat, dan mahasiswa Prodi Ilmu Keperawatan FK Unsrat yang terlibat dalam kegiatan ini, serta semua pihak yang telah mendukung kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini.

REFERENSI

- Apriliani, E., Sulistyaningsih, D.R. and Setyowati, R. (2025) Hubungan Self Care Management Dengan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rsi Sultan Agung Semarang, *Jurnal Sisthana*, **10**(2), pp. 59–68. <https://doi.org/https://doi.org/10.55606/sisthana.v10i2.1766>.
- Azmiardi, A., Atmojo, J.T., Anasulfalah, H., Mubarak, A.S. and Iswahyuni, S. (2023) Hypertension Self-Care Behavior and Its Associated Factors among Patients with Hypertension, *Indonesian Journal of Medicine*, **08**(03), pp. 249–257. <https://doi.org/https://doi.org/10.26911/theijmed.2023.8.3.649>.
- Dotulong, F.X. and Karouw, B.M. (2022) Pengaruh Edukasi Self-Care Management Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi, *Watson Journal of Nursing*, **1**(1). <https://e-journal.stikesgunungmaria.ac.id/index.php/wjn/article/view/8>
- Fitriani, A. and Purwaningtyas, D.R. (2020) Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Kader Posyandu dalam Pengukuran Antropometri di Kelurahan Cilandak Barat Jakarta Selatan, *Journal of Community Solutions*, **9**(2), pp. 367–378. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.22236/solma.v9i2.4087>
- Iqbal, A.M. and Jamal, S.F. (2023) Essential Hypertension, StatPearls Publishing. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK539859/> (Accessed: 25 November 2025).
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2023) Survei Kesehatan Indonesia, Kemenkes BKPK. <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/laporan-tematik-ski/> (Accessed: 25 November 2025).
- Konlan, K.D. and Shin, J. (2023) Determinants of Self-Care and Home-Based Management of Hypertension: An Integrative Review, *Global Heart*, **18**(1). <https://doi.org/10.5334/gh.1190>.
- Muharam, M.R., Suharta, D., Ramdani, H.T. and Puspita, T. (2024) Self-Care Management Penderita Hipertensi, *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, **10**(1), pp. 34–43. <https://doi.org/10.47506/9hqhtk49>
- Nurul, S., Rizki, Y., Assegaf, S., Zakiah, M., Ulfah, R. and Harlia, T. (2025) The Influence of Self-Care Management on Blood Pressure Control in Hypertensive Patients: A Literature Review, *Jurnal Kesehatan Tadulako*, **11**(2), pp. 169–178. <https://doi.org/10.22487/hjt.v11i2.1550>
- Rahmayanti, D., Tahlil, T. and Diba, F. (2024) Peningkatan Pengetahuan dan Skill Kader Kesehatan melalui Edukasi tentang Hipertensi dan Simulasi Terkait Teknik Komunikasi Efektif, *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, **2**(5474), pp. 1333–1336. <https://doi.org/10.37287/jppp.v6i2.3070>
- Sari, A.A., Carolia, N., Oktarlina, R.Z., Kedokteran, F., Lampung, U., Farmakologi, B., Kedokteran, F., Lampung, U., Ilmu, B., Keluarga, K., Kedokteran, F. and Lampung, U. (2023) Efektifitas Edukasi Self Management terhadap Kontrol Tekanan Darah Pasien Hipertensi The Effectiveness of Self Management Education on Blood Pressure Control of Hypertensive Patiens, *Medula*, **13**(6), pp. 974–979. <https://garuda.kemdiktisaintek.go.id/documents/detail/3758945>

- Sari, E.A. (2025) 'Self-Care Behavior Based on Knowledge of Patients with Hypertension : A Cross-Sectional Study', *Vascular Health and Risk Management*, 2025:21(November 2024), pp. 17-24. <https://doi.org/https://doi.org/10.2147/VHRM.S489688>.
- WHO (2025) Hypertension. Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension> (Accessed: 25 November 2025).
- Yuliani, W., Ulfha, M., Milasari, L.A. and Meliana, I. (2024) Edukasi Pada Kader Posyandu Dalam Deteksi Risiko Stunting, *Communnity Development Journal*, 5(3), pp. 4399-4405. <https://doi.org/10.31004/cdj.v5i3.28492>