



## Efektivitas Program Potasium Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Desa Bandung Diwék Jombang

Desy Siswi Anjar Sari<sup>1</sup>, Siswati<sup>1</sup>, Fitri Firranda<sup>1</sup>

<sup>1</sup> STIKES Pemkab Jombang

### INFORMASI

Korespondensi:  
desysiw@gmail.com

Keywords:  
Potasium, Bloodpressure,  
Hypertension

### ABSTRACT

*Objective:* This study aimed to determine the effectiveness of the POTASIMUM (Pos Tensi untuk Umum) program on blood pressure control among patients with hypertension in Bandung Village, Diwék District, Jombang Regency.

*Methods:* This study employed an analytical correlational design with a cross-sectional approach. The sample consisted of 31 health cadres selected using accidental sampling. The independent variable was the POTASIMUM program, while the dependent variable was blood pressure in patients with hypertension. Data were collected through observation sheets, pretest–posttest questionnaires, and blood pressure measurements. Data analysis included univariate analysis using frequency distribution and bivariate analysis using the Wilcoxon test due to non-normal data distribution.

*Results:* The results showed a significant improvement in participants' knowledge after the implementation of the POTASIMUM program. The proportion of respondents with good knowledge increased from 61.3% before the intervention to 93.5% after the intervention. Statistical analysis using the Wilcoxon test indicated a significant difference in knowledge scores before and after the intervention ( $p = 0.000$ ). In addition, 58.1% of health cadres demonstrated good psychomotor skills in implementing the program. The POTASIMUM program was effective in supporting blood pressure control among patients with hypertension through regular monitoring, health education, and physical activity.

*Conclusion:* The POTASIMUM program is effective in improving knowledge and psychomotor skills of health cadres and contributes positively to blood pressure control among patients with hypertension. This community-based intervention is recommended as a sustainable strategy to enhance hypertension management and prevent complications, particularly among the elderly.

## PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan masalah kesehatan global dan telah di akui sebagai contributor utama terhadap beban penyakit kardiovaskular juga penyumbang utama kematian. Hampir di semua negara, hipertensi menduduki peringkat pertama sebagai penyakit yang sering di jumpai di seluruh dunia (hanifah,2016) Prevalensi hipertensi di Indonesia tahun 2018 sebesar 34,11%. Prevalensi hipertensi pada penduduk di Indonesia yang berusia 18-24 tahun sebesar (13,22%), umur 25-34 tahun (20,13%) , umur 35-44 tahun (31,61%), umur 45-54 tahun (45,32%), umur 55-64 tahun (55,22%), umur 65-74 tahun (63,22%) dan mengalami peningkatan pada umur >75 tahun (69,53%) (Kemenkes RI, 2018).Penderita hipertensi di Kabupaten Jombang tahun 2019 sebanyak 372.445 orang (Profil Kesehatan Kabupaten Jombang, 2020), dan Estimasi penderita hipertensi di Desa Bandung Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang Tahun 2020 sebesar 3.085, sebanyak 20 orang mengalami stroke (Data Puskesmas Cukir,2020)

Laporan puskesmas wilayah Cukir tahun 2024, estimasi penderita hipertensi sebanyak 3.085, namun yang mendapatkan pelayanan kesehatan hanya 20%. Studi pendahuluan awal ke Desa Bandung, didapatkan data bahwa pelayanan di posyandu untuk masalah hipertensi belum optimal. Penderita hipertensi hanya mendapatkan pemeriksaan tekanan darah saja, belum mendapatkan intervensi untuk pencegahan peningkatan tekanan darah dan komplikasi akibat hipertensi.

Pada pelaksanaan program penderita Hipertensi di Desa Bandung. Pemberdayaan tersebut program POTASIMUM (Pos Tensi untuk Umum) ini dilakukan disetiap pos-pos yang ada di Desa Bandung. Pelaksanaan kegiatan tersebut meliputi: sosialisasi, senam lansia, pengecekan tekanan darah, dan edukasi. Kegiatan tersebut dilakukan dua kali dalam satu minggu. Sedangkan untuk pelaksanaan kegiatan POTASIMUM (Pos Tensi untuk Umum) ini dilakukan di pos - pos yang berada di Desa Bandung dan dipimpin oleh kader. Kegiatan ini dilakukan dua minggu satu kali. Dengan adanya program POTASIMUM (Pos Tensi untuk Umum) ini kader mampu mengajak lansia hidup lebih sehat lagi dan mengurangi angka penyakit hipertensi. Dan yang terakhir program program ini Mestabilkan Tekanan Darah penderita Hipertensi.

## METODE

Penelitian ini menggunakan desain analitik korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian

dilaksanakan di Desa Bandung, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang pada bulan Juli–Agustus 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah kader kesehatan yang terlibat dalam program POTASIMUM. Teknik pengambilan sampel menggunakan *accidental sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 31 responden.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah program POTASIMUM (Pos Tensi untuk Umum), sedangkan variabel dependen adalah tekanan darah penderita hipertensi. Instrumen penelitian yang digunakan meliputi kuesioner pretest dan posttest untuk mengukur tingkat pengetahuan, lembar observasi untuk menilai kemampuan psikomotor kader kesehatan, serta alat ukur tekanan darah.

Pengumpulan data dilakukan melalui pengukuran tekanan darah, pemberian kuesioner sebelum dan sesudah intervensi, serta observasi langsung selama pelaksanaan program. Analisis data dilakukan secara univariat untuk melihat distribusi frekuensi dan secara bivariat menggunakan uji Wilcoxon, karena hasil uji normalitas menunjukkan data tidak berdistribusi normal. Tingkat signifikansi ditetapkan pada nilai  $p \leq 0,05$ .

## HASIL

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pengetahuan penderita Hipertensi di POTASIMUM di Desa Bandung Kec Diwek Kabupaten Jombang, Sebelum dan Sesudah Intervensi (N=31)**

Pengetahuan kegiatan	Kurang		Cukup		Baik	
	n	%	n	%	n	%
Sebelum	0	0	12	38,7	19	61,3
Sesudah	0	0	2	6,5	29	93,5

**Tabel 2. Pengukuran Pengetahuan Kader Kesehatan Dalam Pelaksanaan Program DISTANSI di Desa Bandung Kec Diwek Kabupaten Jombang, Sebelum dan Sesudah Intervensi (N=31)**

Pengetahuan Program	Mean Rank	Z hitung	Nilai p
Sebelum	15,3	-3,565	0,000
Sesudah	8,3		

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Pengukuran Kemampuan Psikomotor Kader Kesehatan Dalam Pelaksanaan Program DISTANSI di Desa Bandung Kec Diwek Kabupaten Jombang, Sebelum dan Sesudah Intervensi (N=31)**

Kategori	n	%
Baik	18	58,1
Kurang Baik	13	41,9

## PEMBAHASAN

### Status Kesehatan Jiwa Keluarga Sebelum Dilakukan Psikoedukasi Keluarga.

Peningkatan Pengetahuan Kader dan Penderita Hipertensi

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah pelaksanaan program POTASIUM, ditunjukkan oleh peningkatan proporsi responden dengan kategori pengetahuan baik dari 61,3% menjadi 93,5% serta hasil uji Wilcoxon dengan nilai  $p = 0,000$ . Fakta ini menunjukkan bahwa intervensi edukatif yang diberikan melalui program POTASIUM efektif dalam meningkatkan pemahaman tentang hipertensi dan pengendaliannya.

Secara teoretis, Notoatmodjo (2012) menyatakan bahwa pengetahuan merupakan hasil dari proses belajar yang terjadi setelah seseorang menerima informasi melalui berbagai media dan metode. Pengetahuan yang baik akan menjadi dasar terbentuknya sikap dan perilaku kesehatan yang positif. Edukasi kesehatan yang dilakukan secara terstruktur dan berulang, seperti dalam program POTASIUM, memungkinkan responden untuk lebih mudah memahami, mengingat, dan menerapkan informasi kesehatan yang diterima.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Sarwani, Nurhayati, dan Supriyanto (2014) yang menyatakan bahwa pendidikan kesehatan dengan metode ceramah dan diskusi secara signifikan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang penyakit kronis. Selain itu, penelitian Astuti (2013) juga menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang disertai demonstrasi dan alat peraga lebih efektif dibandingkan metode ceramah tunggal.

### Efektivitas Metode Edukasi dalam Program POTASIUM

Program POTASIUM menggunakan kombinasi metode ceramah, diskusi, simulasi, dan demonstrasi. Fakta di lapangan menunjukkan bahwa metode ini mampu meningkatkan keterlibatan aktif kader kesehatan dan masyarakat. Kombinasi metode tersebut

dinilai mampu mengatasi kelemahan metode ceramah yang cenderung satu arah.

Menurut Nursalam (2008), metode ceramah efektif untuk menyampaikan informasi kepada kelompok besar dalam waktu singkat, namun perlu dikombinasikan dengan metode lain agar peserta tidak pasif. Metode diskusi mendorong peserta berpikir kritis dan mengklarifikasi informasi yang belum dipahami, sedangkan demonstrasi dan simulasi berperan penting dalam meningkatkan pemahaman praktis dan keterampilan psikomotor.

Pendapat ini diperkuat oleh penelitian Aisyaroh, Susiloningtyas, dan Mubarok (2017) yang menyatakan bahwa pelatihan kader kesehatan dengan metode demonstrasi dapat meningkatkan retensi pengetahuan dan keterampilan secara signifikan. Oleh karena itu, penerapan metode edukasi yang bervariasi dalam program POTASIUM menjadi salah satu faktor kunci keberhasilan intervensi.

### Kemampuan Psikomotor Kader Kesehatan

Hasil observasi menunjukkan bahwa 58,1% kader kesehatan memiliki kemampuan psikomotor kategori baik, sedangkan 41,9% masih berada pada kategori kurang baik. Fakta ini menunjukkan bahwa meskipun pengetahuan meningkat secara signifikan, tidak seluruh kader langsung mampu menerapkan keterampilan secara optimal.

Secara teori, Effendi dan Makhfudli (2009) menjelaskan bahwa pembentukan keterampilan psikomotor membutuhkan proses latihan yang berulang dan berkesinambungan. Pengetahuan merupakan prasyarat terbentuknya keterampilan, namun belum tentu secara langsung menghasilkan kemampuan praktik yang baik tanpa latihan yang cukup.

Penelitian Fitri dan Mardiana (2011) menunjukkan bahwa pelatihan kader posyandu yang dilakukan dalam beberapa kali pertemuan memberikan hasil yang lebih baik dibandingkan pelatihan satu kali pertemuan. Hal ini sejalan dengan kondisi penelitian ini, di mana pelatihan dalam program POTASIUM masih terbatas pada jumlah pertemuan tertentu, sehingga sebagian kader belum mencapai keterampilan optimal.

Selain itu, faktor motivasi dan sikap kader juga berpengaruh terhadap kemampuan psikomotor. Wijaya, Murti, dan Suriyasa (2013) menyebutkan bahwa aktivitas kader kesehatan dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan, sikap, dan motivasi individu. Oleh karena itu, peningkatan keterampilan kader perlu diikuti dengan strategi peningkatan motivasi, supervisi, dan pemberian penghargaan.

## **Pengaruh Program POTASIUM terhadap Pengendalian Tekanan Darah**

Program POTASIUM tidak hanya berfokus pada peningkatan pengetahuan dan keterampilan kader, tetapi juga pada pengendalian tekanan darah penderita hipertensi melalui pemantauan rutin dan aktivitas fisik berupa senam anti-hipertensi. Fakta lapangan menunjukkan bahwa penderita hipertensi menjadi lebih rutin melakukan pemeriksaan tekanan darah dan mengikuti aktivitas fisik terjadwal.

Secara teori, aktivitas fisik teratur dapat menurunkan tekanan darah dengan meningkatkan elastisitas pembuluh darah, memperbaiki sirkulasi darah, dan menurunkan resistensi perifer (Triyanto, 2014). Senam anti-hipertensi yang dilakukan secara rutin juga berperan dalam menurunkan risiko komplikasi kardiovaskular, terutama pada lansia.

Hasil penelitian ini sejalan dengan rekomendasi World Health Organization (WHO) yang menekankan pentingnya pendekatan promotif dan preventif berbasis komunitas dalam pengendalian penyakit tidak menular, termasuk hipertensi. Dengan demikian, program POTASIUM dapat menjadi model intervensi keperawatan komunitas yang efektif dan berkelanjutan dalam pengendalian hipertensi di tingkat desa.

Secara keseluruhan, pembahasan ini menunjukkan bahwa keberhasilan program POTASIUM dipengaruhi oleh pendekatan edukasi yang komprehensif, keterlibatan aktif kader kesehatan, serta dukungan kegiatan pemantauan dan aktivitas fisik teratur. Upaya penguatan program melalui edukasi berkelanjutan, monitoring, dan evaluasi sangat diperlukan untuk mempertahankan dan meningkatkan hasil yang telah dicapai.

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa program POTASIUM (Pos Tensi untuk Umum) terbukti efektif sebagai intervensi keperawatan komunitas dalam pengendalian hipertensi. Program ini mampu meningkatkan pengetahuan kader kesehatan dan penderita hipertensi secara signifikan, yang ditunjukkan oleh perbedaan bermakna antara hasil sebelum dan sesudah intervensi.

Selain peningkatan pengetahuan, sebagian besar kader kesehatan telah memiliki kemampuan psikomotor yang baik dalam melaksanakan kegiatan program POTASIUM, meskipun masih ditemukan sebagian kader dengan keterampilan yang belum optimal. Program POTASIUM juga mendorong keterlibatan ak-

tif masyarakat, khususnya lansia, dalam pemantauan tekanan darah dan pelaksanaan aktivitas fisik berupa senam anti-hipertensi secara rutin. Dengan demikian, program POTASIUM berperan penting

### **SARAN**

Intervensi ini dapat direkomendasikan sebagai bagian dari pelayanan keperawatan di komunitas bisa tetap menjalankan program yang sudah dilaksanakan beberapa bulan sehingga warga setempat dan selalu menjaga kesehatan terutama lansia yang beresiko hipertensi.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- dr. Fadli, R. (2021, March 22). Hipertensi. Retrieved from Hipertensi: <https://www.halodoc.com/kesehatan/hipertensi>
- dr. Nareza, M. (2020, May 20). Ketahui Tekanan Darah Normal Menurut WHO. Retrieved from ALODOKTER: <https://www.alodokter.com/ketahui-tekanan-darah-normal-menurut-who>
- dr.H, M. (2018, February 15). SOP TENSIMETER DIGITAL. Retrieved from PENGUKURAN TENSIMETER DIGITAL: <https://pdfcoffee.com/sop-tensimeter-digital-3-pdf-free.html>
- Etika, N. M. (2020, September 28). Apa Saja Manfaat dari Rutin Cek Tekanan Darah? Retrieved from Kesehatan Jantung: <https://helohehat.com/jantung/hipertensi/manfaat-cek-tekanan-darah/>
- Hai Online. (2016, April 29). 3 Jenis Tensimeter. Retrieved from Jenis Tensimeter: <https://hai.grid.id/read/07568413/3-jenis-tensimeter-yuk-mengukur-tekanan-darah-secara-rutin>
- Joseph, N. (2021, June 22). Fakta Tekanan Darah yang Penting Anda Ketahui. Retrieved from Jantung Hipertensi Tekanan Darah: <https://helohehat.com/jantung/hipertensi/pengertian-tekanan-darah-adalah/>
- Manfaat Cek Tekanan Darah Secara Rutin di Masa Pandemi COVID-19. (2021, May 17). Retrieved from Manfaat Cek Tekanan Darah Secara Rutin: