



**PENGUATAN PERAN KADER SEBAGAI AGEN PROMOTIF-PREVENTIF DALAM
PENCEGAHAN KOMPLIKASI STROKE PADA LANSIA HIPERTENSI**

*Empowering Community Health Workers as Promotive-Preventive Agents to Mitigate
Stroke Complications in Elderly with Hypertension*

**Mira Asmirajanti^{1*}, Rini Handayani², Dwi Nurmayati², Yulhendri³, Dessy Septianingsih¹,
Riska Dwi Damai Yanti¹, Umairoh Vilfaladah¹, Bella Suci Cahyanti¹, Putri Nabila¹**

¹Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan, Universitas Esa Unggul

²Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Esa Unggul

³Program Studi Sistem Informasi, Fakultas Ilmu Komputer, Universitas Esa Unggul

Jalan Arjuna Utara No. 9, Kota Jakarta Barat, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 11510

*Alamat korespondensi: miraasmirajanti@esaunggul.ac.id

(Tanggal Submission : 23 April 2026, Tanggal Accepted : 28 Juli 2026)



Kata Kunci :	Abstrak :
<i>Kader Kesehatan, Hipertensi, Stroke, Lansia, Promotif Preventif</i>	Hipertensi merupakan faktor risiko utama terjadinya stroke pada lansia yang dapat menimbulkan berbagai komplikasi dan penurunan kualitas hidup. Peran kader kesehatan sebagai agen promotif dan preventif di tingkat komunitas menjadi sangat penting dalam upaya pencegahan komplikasi stroke. Tetapi, keterbatasan pengetahuan dan keterampilan kader masih menjadi kendala dalam pelaksanaan peran tersebut. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kapasitas kader Posbindu lansia dalam pencegahan komplikasi stroke pada lansia hipertensi melalui edukasi dan pelatihan senam hipertensi. Metode yang digunakan adalah pendekatan partisipatif melalui pemberian edukasi, demonstrasi, dan praktik langsung kepada 25 kader Posbindu di Kelurahan Kalianyar, Jakarta Barat. Evaluasi dilakukan menggunakan pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan, serta observasi untuk menilai keterampilan kader dalam mempraktikkan senam hipertensi. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan rata-rata nilai pengetahuan kader dari 81,36 menjadi 90,6. Selain itu, kader mampu mempraktikkan dan memandu senam hipertensi secara mandiri. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan edukasi dan pelatihan efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader. Kesimpulannya, penguatan peran kader melalui edukasi dan pelatihan senam hipertensi merupakan strategi yang efektif dalam meningkatkan kapasitas kader sebagai

	agen promotif dan preventif dalam pencegahan komplikasi stroke pada lansia hipertensi. Kegiatan ini berpotensi untuk dikembangkan dan direplikasi di wilayah lain sebagai upaya peningkatan kesehatan berbasis komunitas.
Key word :	Abstract :
<i>Health Cadres, Hypertension, Stroke, Elderly, Promotive Preventive</i>	Hypertension is a major risk factor for stroke among the elderly, leading to various complications and decreased quality of life. The role of community health volunteers (cadres) as promotive and preventive agents is crucial in preventing stroke complications at the community level. However, limited knowledge and practical skills among cadres remain a significant challenge. This community service activity aimed to strengthen the capacity of elderly Posbindu cadres in preventing stroke complications among hypertensive elderly through health education and hypertension exercise training. This study employed a participatory approach involving education sessions, demonstrations, and hands-on practice for 25 Posbindu cadres in Kalianyar Subdistrict, West Jakarta. Evaluation was conducted using pre-test and post-test to assess knowledge improvement, as well as observation to evaluate cadres' skills in performing hypertension exercises. The results showed an increase in the average knowledge score from 81.36 to 90.6 after the intervention. In addition, cadres were able to perform and independently guide hypertension exercises. These findings indicate that education and practical training effectively improve both knowledge and skills of cadres. In conclusion, strengthening the role of cadres through education and hypertension exercise training is an effective strategy to enhance their capacity as promotive and preventive agents in preventing stroke complications among hypertensive elderly. This program has the potential to be replicated in other communities to support community-based health promotion.

Panduan sitasi / citation guidance (APPA 7th edition) :

Asmirajanti, M., Handayani, R., Nurmawaty, D., Yulhendri., Septianingsih, D., Yanti, R. D. D., Vilfaladah, U., Cahyanti, B. S., Nabila, P. (2026). Penguatan Peran Kader Sebagai Agen Promotif-Preventif dalam Pencegahan Komplikasi Stroke pada Lansia Hipertensi. *Jurnal Abdi Insani*, 13(7), 203-209. <https://doi.org/10.29303/abdiinsani.v13i7.3982>

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular paling umum pada usia lanjut dan merupakan faktor risiko utama terjadinya stroke. Prevalensi hipertensi pada penduduk Indonesia usia ≥65 tahun mencapai 63% (1). Hipertensi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan berbagai komplikasi serius, termasuk stroke, gagal ginjal, dan penyakit jantung (2). Selain itu, tekanan darah tinggi juga berkaitan dengan gangguan keseimbangan dan risiko jatuh yang dapat memperburuk kondisi lansia secara umum (3). Pada kelompok lansia, stroke sering kali menimbulkan dampak yang lebih berat, baik secara fisik, psikologis, maupun sosial. Lansia yang mengalami stroke umumnya mengalami penurunan kemampuan fungsional dan ketergantungan dalam melakukan aktivitas sehari-hari (ADL) (4), serta berisiko mengalami komplikasi lanjutan seperti luka tekan, pneumonia, dan depresi. Oleh karena itu, upaya pencegahan primer dan sekunder terhadap stroke menjadi sangat penting (5), terutama melalui pendekatan berbasis komunitas.

Salah satu strategi yang efektif dalam pencegahan komplikasi stroke pada lansia dengan hipertensi adalah melalui edukasi dan pemberdayaan masyarakat. Dalam konteks ini, kader kesehatan memiliki peran strategis sebagai agen promotif-preventif. Kader merupakan anggota masyarakat yang dipilih dan dilatih untuk mendukung pelayanan kesehatan dasar, khususnya dalam kegiatan Posyandu (6), Posbindu, serta program kesehatan berbasis masyarakat lainnya. Kader berfungsi sebagai penghubung antara fasilitas pelayanan kesehatan dan masyarakat, serta berperan dalam pemantauan, pendampingan, dan edukasi kelompok rentan seperti lansia.

Sayangnya, kader kesehatan di wilayah perkotaan padat seperti Jakarta Barat masih menghadapi keterbatasan dalam pemahaman mengenai hubungan antara hipertensi dan komplikasi stroke. Selain itu, keterampilan praktis kader dalam memberikan edukasi kesehatan, memandu aktivitas fisik seperti senam hipertensi, serta mengidentifikasi tanda-tanda perburukan kondisi lansia masih belum optimal. Kondisi ini menyebabkan peran kader sebagai agen promotif-preventif belum dimanfaatkan secara maksimal.

Mitra dalam kegiatan ini adalah kader kesehatan di wilayah Kelurahan Kalianyar, Jakarta Barat. Berdasarkan hasil observasi awal dan diskusi dengan tokoh masyarakat, diketahui bahwa kader di wilayah ini belum pernah mendapatkan pelatihan khusus terkait perawatan lansia hipertensi dan pencegahan komplikasi stroke. Di sisi lain, jumlah lansia dengan hipertensi cukup tinggi, sementara pelaksanaan kegiatan Posbindu belum berjalan secara optimal.

Berdasarkan permasalahan tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kapasitas kader kesehatan sebagai agen promotif-preventif dalam pencegahan komplikasi stroke pada lansia hipertensi. Kegiatan dilaksanakan melalui pendekatan partisipatif berupa edukasi dan praktik langsung senam hipertensi. Dengan peningkatan pengetahuan dan keterampilan kader, diharapkan mereka mampu melakukan deteksi dini risiko komplikasi, memberikan edukasi kepada lansia dan keluarga, serta berperan aktif dalam pengelolaan hipertensi berbasis komunitas.

METODE KEGIATAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk edukasi kesehatan dan pelatihan senam hipertensi kepada kader Pos Pelayanan Terpadu (Posbindu) lansia sebagai upaya promotif dan preventif dalam pencegahan komplikasi stroke pada lansia dengan hipertensi. Kegiatan utama dilaksanakan pada tanggal 14 November 2025 di Aula Kantor Kelurahan Kalianyar, Jakarta Barat.

Tahapan kegiatan dimulai sejak 23 September 2025 dengan melakukan koordinasi bersama Kepala Seksi Kesejahteraan Rakyat (Kasie Kesra) Kelurahan Kalianyar dan Ketua Kader Posbindu sebagai mitra. Koordinasi ini meliputi perizinan, penentuan tujuan dan sasaran kegiatan, serta penyusunan mekanisme pelaksanaan pengabdian masyarakat. Selanjutnya dilakukan pendataan peserta, yaitu sebanyak 25 kader Posbindu yang akan terlibat dalam kegiatan.

Untuk mendukung proses edukasi, tim pengabdian menyiapkan media pembelajaran berupa materi presentasi sebanyak 20 slide yang dilengkapi dengan teks, ilustrasi, dan gambar pendukung, serta brosur edukasi mengenai hipertensi dan pencegahan komplikasi stroke. Selain itu, pelatihan senam hipertensi diberikan dengan menggunakan media video sebagai panduan gerakan.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui metode ceramah interaktif dan demonstrasi. Kader Posbindu tidak hanya menerima materi edukasi, tetapi juga secara langsung mempraktikkan gerakan senam hipertensi dengan mengikuti arahan pemateri dan tayangan video. Pendekatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman sekaligus keterampilan praktis kader.

Evaluasi kegiatan dilakukan menggunakan metode pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan kader sebelum dan setelah pelaksanaan kegiatan. Hasil evaluasi ini digunakan untuk menilai efektivitas kegiatan dalam meningkatkan kapasitas kader sebagai agen promotif-preventif dalam pencegahan komplikasi stroke pada lansia hipertensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di Kelurahan Kalianyar, Jakarta Barat dengan sasaran kader Posbindu lansia. Pelaksanaan kegiatan mencakup dua komponen utama, yaitu edukasi mengenai hipertensi dan pencegahan komplikasi stroke serta praktik senam hipertensi sebagai upaya promotif dan preventif berbasis komunitas. Evaluasi hasil kegiatan dilakukan melalui pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan kader, serta observasi langsung untuk menilai keterampilan kader dalam mempraktikkan senam hipertensi dan menyampaikan edukasi promotif-preventif kepada masyarakat. Hasil evaluasi pengetahuan kader disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Pre-Test dan Post-Test Kader Kesehatan

No.	Nama	Hasil Pre-test	Hasil Post-test
1	IW	73	100
2	HA	67	93
3	SM	93	93
4	II	47	47
5	RK	87	93
6	HR	73	93
7	LS	87	80
8	NI	87	87
9	LI	93	80
10	WI	93	87
11	DP	80	100
12	NY	87	100
13	LD	87	93
14	HM	87	93
15	SW	87	100
16	NR	80	87
17	SF	93	100
18	HH	80	93
19	ME	73	87
20	DW	93	100
21	PA	80	100
22	HD	87	93
23	KN	67	93
24	SH	80	93
25	MY	73	80
Rata-Rata		81,36	90,6

Rata-rata nilai pre-test kader adalah 81,36, sedangkan rata-rata nilai post-test meningkat menjadi 90,6. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan kader sebesar 9,24 poin setelah mengikuti kegiatan pelatihan. Secara individual, sebagian besar kader mengalami peningkatan nilai, meskipun terdapat beberapa kader dengan nilai tetap atau sedikit menurun. Namun demikian, secara keseluruhan terjadi peningkatan kapasitas pengetahuan kader terkait hipertensi dan pencegahan komplikasi stroke.

Peningkatan pengetahuan ini menunjukkan bahwa intervensi edukasi yang diberikan efektif dalam meningkatkan pemahaman kader. Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa edukasi kesehatan berbasis komunitas dapat meningkatkan pengetahuan dan kapasitas kader dalam mendukung upaya promotif dan preventif di masyarakat (7).

Kader yang sebelumnya belum memahami secara optimal hubungan antara hipertensi dan risiko komplikasi stroke, setelah pelatihan mampu menjelaskan konsep dasar hipertensi, faktor risiko, tanda bahaya stroke, serta langkah-langkah pencegahan komplikasi yang dapat dilakukan di tingkat komunitas. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan edukasi yang diberikan secara sederhana dan kontekstual efektif dalam meningkatkan pemahaman kader.

Selain peningkatan pengetahuan, hasil observasi menunjukkan bahwa kader mampu mengikuti dan mempraktikkan gerakan senam hipertensi dengan baik. Kader juga menunjukkan kemampuan dalam memandu kembali gerakan senam secara sederhana, yang menunjukkan adanya peningkatan keterampilan praktis sebagai bagian dari peran promotif dan preventif. Aktivitas fisik seperti senam hipertensi diketahui memiliki manfaat dalam membantu mengontrol tekanan darah, meningkatkan keseimbangan, serta menurunkan risiko komplikasi pada lansia (8). Temuan ini juga didukung oleh penelitian lain yang menunjukkan bahwa latihan fisik ringan secara teratur berkontribusi terhadap pengendalian tekanan darah dan peningkatan kualitas hidup pada lansia dengan hipertensi (9).

Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa pemberdayaan kader melalui edukasi dan praktik langsung efektif dalam meningkatkan kapasitas kader sebagai agen promotif-preventif dalam pencegahan komplikasi stroke pada lansia hipertensi. Peningkatan pengetahuan kader sejalan dengan konsep pemberdayaan masyarakat, di mana pengetahuan menjadi dasar dalam pembentukan sikap dan perilaku kesehatan.

Edukasi yang diberikan secara sederhana, kontekstual, dan sesuai dengan kebutuhan kader terbukti memudahkan pemahaman materi serta meningkatkan kemampuan kader dalam menyampaikan kembali informasi kepada lansia dan keluarga (10). Hal ini penting mengingat kader berperan sebagai penghubung antara tenaga kesehatan dan masyarakat. Pelatihan senam hipertensi dalam kegiatan ini juga memberikan kontribusi terhadap peningkatan keterampilan kader. Aktivitas fisik ringan seperti senam hipertensi berperan dalam membantu mengontrol tekanan darah, meningkatkan keseimbangan, serta mengurangi risiko komplikasi pada lansia (11). Dengan keterampilan tersebut, kader dapat mengintegrasikan kegiatan promotif-preventif secara rutin dalam kegiatan Posbindu.



Gambar 1. Pelaksana Pengabdian Masyarakat dan Mitra Sasaran

Keberhasilan kegiatan ini juga dipengaruhi oleh pendekatan partisipatif yang digunakan, di mana kader terlibat aktif melalui diskusi, demonstrasi, dan praktik langsung. Pendekatan ini tidak hanya meningkatkan pemahaman, tetapi juga membangun kepercayaan diri kader dalam menjalankan perannya

di masyarakat. Dengan demikian, penguatan peran kader Posbindu melalui edukasi dan pelatihan keterampilan praktis merupakan strategi yang efektif dalam mendukung pencegahan komplikasi stroke serta peningkatan kualitas hidup lansia hipertensi berbasis komunitas (12).



Gambar 2. Pelaksanaan Senam Hipertensi

Keberhasilan kegiatan ini juga dipengaruhi oleh metode partisipatif yang melibatkan kader secara aktif melalui diskusi, demonstrasi, dan praktik langsung. Pendekatan ini memungkinkan kader tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi juga mengembangkan keterampilan dan rasa percaya diri dalam menjalankan perannya di Masyarakat (13). Dengan demikian, penguatan peran kader Posbindu dapat menjadi strategi efektif dalam mendukung pencegahan komplikasi stroke dan peningkatan kualitas hidup lansia hipertensi berbasis komunitas.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi hipertensi dan pencegahan komplikasi stroke serta pelatihan senam hipertensi pada kader Posbindu lansia di Kelurahan Kalianyar, Jakarta Barat, terbukti efektif dalam meningkatkan kapasitas kader sebagai agen promotif dan preventif. Hal ini ditunjukkan oleh adanya peningkatan rata-rata nilai pengetahuan kader dari hasil pre-test ke post-test, serta kemampuan kader dalam mempraktikkan dan memandu senam hipertensi secara mandiri. Peningkatan pengetahuan dan keterampilan tersebut menunjukkan bahwa pendekatan edukasi dan praktik langsung dapat memperkuat peran kader dalam melakukan edukasi kesehatan, deteksi dini risiko komplikasi, serta pendampingan lansia hipertensi di masyarakat. Dengan demikian, penguatan peran kader berbasis komunitas menjadi strategi yang efektif dalam mendukung pencegahan komplikasi stroke dan peningkatan kualitas hidup lansia hipertensi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Esa Unggul atas dukungan yang diberikan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pihak Kelurahan Kalianyar dan Puskesmas Tambora yang telah memberikan izin dan memfasilitasi kegiatan. Penulis juga mengapresiasi partisipasi aktif kader Posbindu lansia yang telah berperan sebagai mitra dalam kegiatan ini, sehingga seluruh rangkaian kegiatan dapat terlaksana dengan baik dan mencapai tujuan yang diharapkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Asmirajanti, M., Azizah, A. H., & Silaswati, S. (2023). Identification of Clinical Pathway Models to Prevent Complications and Improve The Quality of Life of Stroke Patients. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(3), 1512–1523. <https://doi.org/10.30604/jika.v8i3.2352>
- Asmirajanti, M., Harna, H., Azizah, A. H., Amelia, L., Nurshabrina, N., Permatasari, B. P., & Am, K. R. (2025). Peran Kader Posbindu dalam Meningkatkan Kesehatan Ibu Hamil Melalui Edukasi Asuhan Keperawatan. *Devote: Jurnal Pengabdian Masyarakat Global*, 4(3), 458–462. <https://doi.org/10.55681/devote.v4i3.4552>
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2019). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Chaerani, E., Widyaastuti, E. E., Tajudin, T., & Ginanjar, S. L. (2025). Pemberdayaan Kader dalam Penatalaksanaan Penyakit Diabetes Melitus. *Ahmar Metakarya: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(1), 121–127. <https://doi.org/10.53770/amjpm.v5i1.379>
- Hastuti, N. M., Pupitasari, R., & Sugiarsi, S. (2019). Peran Kader Kesehatan dalam Program POSBINDU Penyakit Tidak Menular di Puskesmas Jaten. *Maternal*, 3(2), 57–61.
- Lukito, A. A. (2023). *Panduan Promotif dan Preventif Hipertensi 2023*. Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia.
- Luqyana, F., Andini, S., Ramdani, B. S., Lilis, L., & Sitompul, A. D. (2025). Edukasi dan Senam Hipertensi pada Lansia dengan Hipertensi di Posbindu Wilayah Kerja Puskesmas Rangkasbitung. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Mandira Cendikia*, 4(8), 82–90. <https://doi.org/10.70570/jpkmmc.v4i8.1877>
- Menteri Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK.01.07/Menkes/4634/2021 tentang Pedoman Nasional Pelayanan Kedokteran Tata Laksana Hipertensi Dewasa*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Oktavyona, V. L., Maimunah, S., & Dewi, N. P. (2024). Penyuluhan Kesehatan Bahaya Hypertensi dan Senam Bersama Lansia di Klinik Harapan Kasih Mlaten. *Journal of Health Innovation and Community Service*, 3(2), 188–192. <https://doi.org/10.54832/jhics.v3i2.424>
- Rizkya, T. N., & Yuniartika, W. (2025). Efektivitas Pendidikan Kesehatan Tentang Senam Hipertensi Terhadap Peningkatan Pengetahuan Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Ners*, 9(4), 6002–6008. <https://doi.org/10.31004/jn.v9i4.49451>
- Royani, R., Asmirajanti, M., & Sukarno, A. (2021). Penerapan Telenursing dalam Peningkatan Kualitas Pelayanan Keperawatan Home Care: Kajian Literatur. *Indonesian Journal of Nursing Health Science*, 6(1), 6–15. <https://doi.org/10.47007/ijnhs.v6i1.3981>
- Sobarina, D., Rohimah, S., & Ginanjar, Y. (2022). Literature Review: Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi pada Lansia. *Juwara Galuh: Jurnal Mahasiswa Keperawatan Galuh*, 1(1), 39–46. <https://doi.org/10.25157/juwara.v1i1.2850>