

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Landasan Teori**

##### **1. Konsep Kader Posyandu**

###### **a. Pengertian Kader**

Kader kesehatan masyarakat adalah laki-laki atau wanita yang dipilih oleh masyarakat dan dilatih untuk menangani masalah-masalah kesehatan perorangan maupun masyarakat setra untuk bekerja dalam hubungan yang amat dekat dengan tempat-tempat pemberian pelayanan kesehatan(1). Kader merupakan tenaga masyarakat yang dianggap paling dekat dengan masyarakat dan diharapkan dapat melakukan pekerjaannya secara sukarela tanpa menuntut imbalan berupa uang atau materi lainnya.

###### **b. Peran Kader**

Kader posyandu lansia dalam menjalankan posyandu lansia tidak semata-mata hanya bertindak untuk menjalankan tugas wajib dalam posyandu lansia, namun juga memiliki peranan guna mengembangkan posyandu lansia. Adapun peran kader posyandu lansia adalah sebagai berikut:

###### **1) Penggerak Masyarakat**

Kader dalam menjalankan peran sebagai penggerak masyarakat adalah dengan bentuk anjangan dan sarasehan dengan aparat desa dan tokoh masyarakat, guna:

- a) Mensosialisasikan peran dan fungsi posyandu lansia pada masyarakat, utamanya tokoh masyarakat guna mendorong lansia untuk hadir ke posyandu lansia.
- b) Berkomunikasi pada masyarakat dan aparat desa untuk dana operasional kegiatan posyandu lansia yang diperoleh melalui Alokasi Dana Desa (ADD) dan swadaya masyarakat.

## 2) Pemberi Promosi Kesehatan

Salah satu peran kader posyandu lansia dalam melaksanakan tugasnya adalah sebagai pemberi pertolongan dasar, pemberi pertolongan dasar yang dimaksudkan disini adalah:

- a) Kader menguasai skill pemeriksaan untuk kebutuhan pemeriksaan sederhana yang meliputi pemeriksaan tekanan darah, berat badan, tinggi badan, pemeriksaan lab sederhana (Gula Darah Sesaat (GDS), kolesterol asam urat), pada posyandu lansia.
- b) Melakukan pendataan terhadap masalah kesehatan yang angka kejadiannya tinggi di kampung tersebut dan menganjurkan dan memberi memotivasi lansia untuk datang ke posyandu lansia.

## 3) Pendokumentasian

Peran kader dalam pendokumentasian adalah pencatatan setiap kegiatan tentang apa saja yang terjadi dalam kegiatan maupun

masalah kesehatan lansia, nantinya catatan kesehatan ini akan digunakan sebagai bahan evaluasi untuk langkah langkah kesehatan maupun pengelolaan yang harus diterapkan pada pertemuan berikutnya.

### **c. Tugas Kader**

Tugas kader posyandu lansia dalam menjalankan posyandu lansia adalah sebagai berikut:

- 1) Tugas kader posyandu lansia sebelum hari pelaksanaan (H-Posyandu lansia)
  - a) Menyiapkan alat dan bahan untuk kebutuhan teknik posyandu lansia, alat dan bahan tersebut seperti timbangan badan, stetoskop, Kartu Menuju Sehat (KMS), Alat peraga, obat- obatan yang dibutuhkan, bahan/ materi penyuluhan.
  - b) Memberi pemberitahuan ke seluruh warga masyarakat serta memberikan motivasi pada kelompok lanjut usia untuk datang ke posyandu lansia.
  - c) Kader berkewajiban untuk menghubungi Kelompok Kerja (POKJA) posyandu lansia dan memastikan apakah petugas sector bisa hadir ke posyandu lansia.
  - d) Menentukan pembagian tugas pada setiap posisi jabatan di antara kader baik dalam persiapan maupun pelaksanaan(2).

- 2) Tugas kader posyandu lansia pada hari buka (H Posyandu lansia)
  - a) Menata peralatan dan bahan-bahan untuk sistem lima meja diantaranya adalah alat kesehatan dan obat- obatan.
  - b) Menyiapkan sarana olahraga senam maupun olahraga yang menunjang.
  - c) Mempersiapkan sarana untuk kegiatan keterampilan bagi lansia.
  - d) Kader bertugas mengisi Kartu Menuju Sehat (KMS) dengan petugas Kesehatan(2).
  
- 3) Tugas kader pada sesudah hari buka posyandu lansia (H+ Posyandu lansia)

Tugas kader pada setelah pelaksanaan posyandu lansia adalah melaporkan hasil kegiatan posyandu lansia pada puskesmas.

#### **d. Faktor Yang Mempengaruhi Peran Kader**

Keberhasilan dalam penyelenggaraan posyandu lansia tentunya tidak terlepas dari peran kader dalam mengemban tugas namun dalam melaksanakan perannya sebagai kader terdapat berbagai faktor penunjang yang mempengaruhi peran kader(3). Faktor yang mempengaruhi kader dalam menjalankan perannya adalah :

1) Tingkat Pengetahuan.

Tingkat pengetahuan dapat membentuk sikap positif terhadap penerapan program posyandu lansia, penerapan pada tingkat pengetahuan adalah ketika kader bertugas sebagai pemberi penyuluhan, kader akan merasa percaya diri untuk menularkan ilmu yang telah didapat saat menyampaikan penyuluhan.

2) Tingkat Pendidikan.

Semakin tinggi tingkat pendidikan kader maka semakin tinggi juga tingkat pemahaman dan cara berfikir kader tentang pentingnya peran kader dalam pelayanan dan pengelolaan posyandu lansia.

3) Lamanya Menjadi Kader.

Lamanya seorang kader ikut aktif dalam posyandu lansia dapat berkaitan dengan pengalaman seorang kader dalam menjalankan perannya, melalui hal tersebut dapat disimpulkan bahwa semakin lama jam terbang kader maka semakin banyak pengalaman yang didapat, dari pengalaman dapat menjadikan suatu pembelajaran sehingga dalam pelaksanaannya kader mampu mengevaluasi tata kelola yang tidak sesuai.

4) Penghargaan.

Dalam menjalankan tugasnya kader memang tidak mendapat upah berupa materi, namun apabila kader diberi penghargaan

dari aparat desa dan pujian positif dari masyarakat, maupun penghargaan lain dapat memacu semangat kader untuk berkontribusi pada pelaksanaan posyandu lansia.

#### 5) Pekerjaan.

Kader posyandu lansia tentunya memiliki pekerjaan lain diluar tanggung jawab sebagai kader, dan pekerjaan juga mempengaruhi peran kader hal ini dikarenakan kader yang berpenghasilan rendah akan lebih memprioritaskan pekerjaan karena merupakan sumber penghidupan utama.

#### 6) Motivasi

Sebagai pekerja sosial kader posyandu lansia tentu memiliki faktor lain yang membuat tertarik mengikuti posyandu lansia hal ini dikarenakan merasa bangga dan ada kepuasan tersendiri ketika bermanfaat bagi orang banyak(4)

### **3. Konsep Senam Hipertensi**

#### **a. Pengertian Senam Hipertensi**

Senam hipertensi merupakan olahraga yang salah satunya bertujuan untuk meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen ke dalam otot-otot dan rangka yang aktif khususnya terhadap otot jantung(5).

Dengan senam atau berolahraga kebutuhan oksigen dalam sel akan meningkat untuk proses pembentukan energi, sehingga terjadi

peningkatan denyut jantung, sehingga curah jantung dan isi sekuncup bertambah. Sehingga tekanan darah akan meningkat. Setelah beristirahat pembuluh darah akan berdilatasi atau meregang, dan aliran darah akan turun sementara waktu, sekitar 30-120 menit kemudian akan kembali pada tekanan darah sebelum senam.

Jika melakukan olahraga secara rutin dan terus menerus, maka penurunan tekanan darah akan berlangsung lebih lama dan pembuluh darah akan lebih elastis. Mekanisme penurunan tekanan darah setelah berolahraga adalah karena olahraga dapat merilekskan pembuluh pembuluh darah. Sehingga dengan melebarnya pembuluh darah tekanan darah akan turun.

#### **b. Manfaat Senam Hipertensi**

Untuk meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru serta membakar lemak yang berlebihan di tubuh karena aktivitas gerak untuk menguatkan dan membentuk otot dan beberapa bagian tubuh lainnya seperti pinggang, paha, pinggul, perut dan lain lain. Meningkatkan kelenturan, keseimbangan koordinasi, kelincahan, daya tahan dan sanggup melakukan kegiatan-kegiatan dan olahraga lainnya(5).

Olahraga seperti senam hipertensi mampu mendorong jantung bekerja secara optimal, dimana olahraga mampu meningkatkan kebutuhan energi oleh sel jaringan dan organ tubuh. Dimana akibatnya dapat meningkatkan aliran balik vena sehingga

menyebabkan volume sekuncup yang akan langsung meningkatkan curah jantung sehingga menyebabkan tekanan darah arteri meningkat, dampak dari fase ini mampu menurunkan aktivitas pernafasan dan otot rangka yang menyebabkan aktivitas saraf simpatis menurun, setelah itu akan menyebabkan kecepatan denyut jantung menurun, volume sekuncup menurun, vasodilatasi arteriol vena, karena penurunan ini mengakibatkan penurunan curah jantung dan penurunan resistensi perifer total, sehingga terjadinya penurunan tekanan darah.

### **c. Durasi Senam Hipertensi**

Senam hipertensi merupakan aktifitas fisik yang dilakukan berupa gerakan senam khusus penderita hipertensi yang dilakukan dalam periode 20-30 menit dengan frekuensi 2 kali dalam 1 minggu(5).

### **d. Strategi Pelaksanaan Senam Hipertensi**

#### 1) Persiapan

##### a) Persiapan Peserta

(1) Memposisikan peserta senam sesuai dengan posisi yang telah diarahkan yaitu dengan berdiri dan berjarak serentang tangan.

##### b) Persiapan Lingkungan

(1) Ruang yang tenang dan kondusif

(2) Luas ruangan yang cukup

## 2) Pelaksanaan

### a) Gerakan Peregangan

Melakukan gerakan jalan ditempat selama 2x8 hitungan.



Gambar 2. 1 Gerakan Peregangan

### b) Gerakan Inti

(1) Melakukan gerakan tepuk tangan dengan berdiri tegap selama 4x8 hitungan



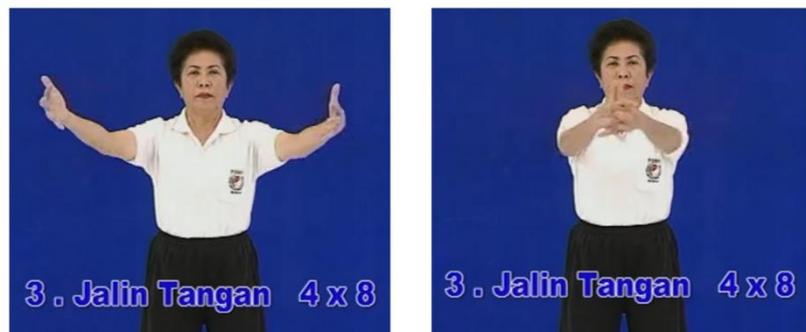
Gambar 2. 2 Gerakan Tepuk Tangan

- (2) Melakukan gerakan tepuk jari selama 4x8 hitungan, dengan kondisi telapak tangan membuka secara lebar



Gambar 2. 3 Gerakan Tepuk Jari

- (3) Melakukan gerakan jalin tangan selama 4x8 hitungan, dengan posisi jari-jari tangan saling menyilang



Gambar 2. 4 Gerakan Jalin Tangan

- (4) Melakukan gerakan silang ibu jari selama 4x8 hitungan



Gambar 2. 5 Gerakan Silang Ibu Jari

(5) Melakukan gerakan adu sisi kelingking selama 2x8 hitungan



Gambar 2. 6 Gerakan Adu Sisi Kelingking

(6) Melakukan gerakan adu sisi telunjuk selama 2x8 hitungan



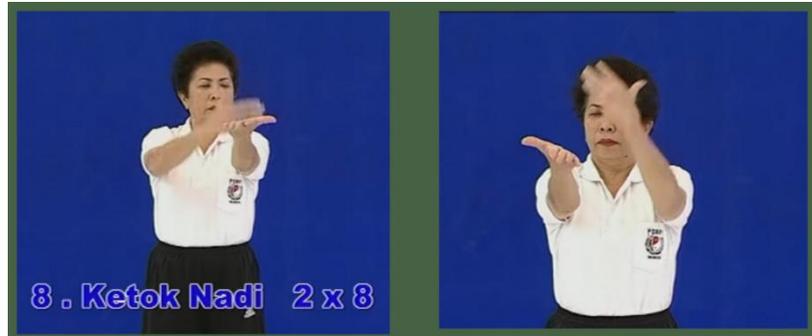
Gambar 2. 7 Gerakan Adu Sisi Telunjuk

(7) Melakukan gerakan ketok pergelangan selama 2x8 hitungan



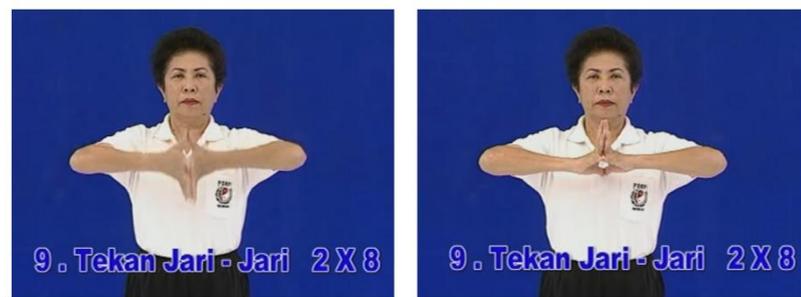
Gambar 2. 8 Gerakan Ketok Pergelangan

- (8) Melakukan gerakan ketok nadi dan telunjuk selama 2x8 hitungan



Gambar 2. 9 Gerakan Ketok Nadi

- (9) Melakukan gerakan tekan jari-jari selama 2x8 hitungan



Gambar 2. 10 Gerakan Tekan Jari - Jari

- (10) Melakukan gerakan buka dan mengepal selama 2x8 hitungan, dengan posisi tangan lurus kedepan



Gambar 2. 11 Gerakan Buka dan Mengepal

- (11) Melakukan gerakan menepuk punggung tangan selama 4x8 hitungan, dengan posisi satu tangan menepuk punggung tangan dan satu tangan lurus kedepan kemudian dilakukan selama 2x8 hitungan secara bergantian



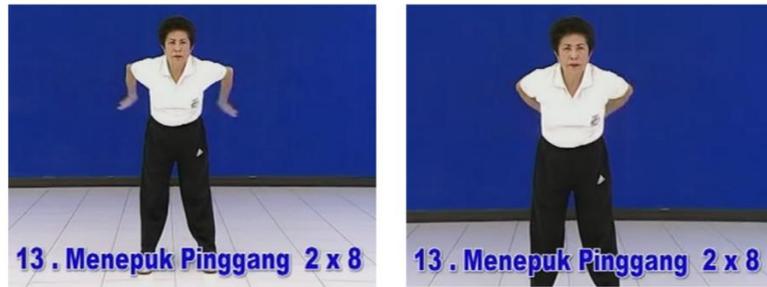
Gambar 2. 12 Gerakan Tepuk Punggung Tangan

- (12) Melakukan gerakan menepuk lengan dan bahu selama 4x8 hitungan, dengan posisi satu tangan menepuk lengan dan bahu dan satu tangan lurus kedepan kemudian dilakukan selama 2x8 hitungan secara bergantian



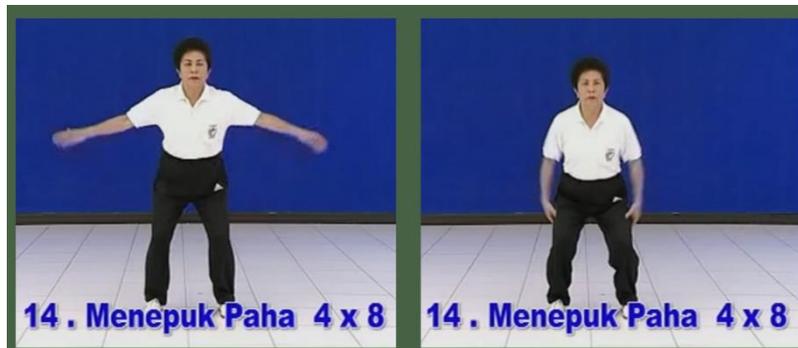
Gambar 2. 13 Gerakan Menepuk Lengan dan Bahu

- (13) Melakukan gerakan menepuk pinggang selama 2x8 hitungan



Gambar 2. 14 Gerakan Menepuk Pinggang

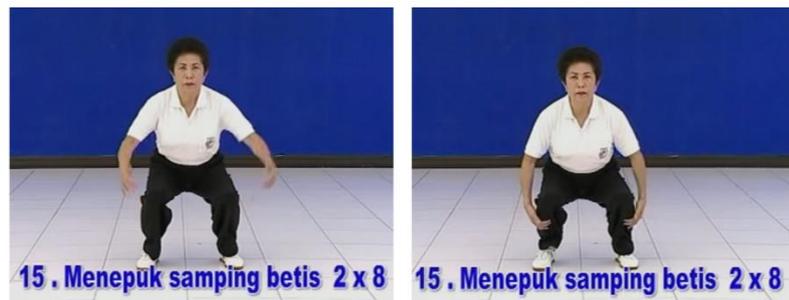
- (14) Melakukan gerakan menepuk paha selama 4x8 hitungan



Gambar 2. 15 Gerakan Menepuk Paha

- (15) Melakukan gerakan menepuk samping betis selama 2x8

hitungan, dengan posisi badan berdiri tetapi setengan jongkok



Gambar 2. 16 Gerakan Menepuk Samping Betis

- (16) Melakukan gerakan jongkok dan berdiri selama 2x8 hitungan



Gambar 2. 17 Gerakan Jongkok Berdiri

- (17) Melakukan gerakan menepuk perut selama 2x8 hitungan, dengan gerakan menepuk perut bergantian antara tangan kiri dan kanan



Gambar 2. 18 Gerakan Menepuk Perut

- (18) Melakukan gerakan kaki jinjit selama 2x8 hitungan



Gambar 2. 19 Gerakan Kaki Jinjit

### 3) Terminasi

#### a) Evaluasi

- (1) Menanyakan perasaan peserta setelah mengikuti senam hipertensi
- (2) Memberi ucapan terimakasih atas keikutsertaannya dalam mengikuti senam hipertensi
- (3) Memberikan pujian atas keberhasilan dalam mengikuti senam hipertensi

#### b) Rencana Tindak Lanjut

- (1) Menganjurkan peserta untuk melaksanakan senam hipertensi minimal 30 menit dan dilakukan minimal seminggu dua kali

## 4. Konsep Pengetahuan

### a. Pengertian

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu seseorang terhadap objek melalui indera yang dimilikinya yakni indra pendengaran, indra penciuman, indra penglihatan, indra peraba, dan indra peraba (6).

Berdasarkan taksonomi bloom revisi (Anderson L. W. 2001), pengetahuan memiliki enam tingkatan yaitu:

#### 1) Tahu (*know*)

Pengetahuan yang didapatkan seseorang sebatas hanya mengingat kembali apa yang telah dipelajari sebelumnya, sehingga dapat di artikan pengetahuan pada tahap ini adalah tingkatan paling rendah.

2) Memahami (*comprehension*)

Pengetahuan yang menjelaskan sebagai suatu kemampuan menjelaskan objek atau sesuatu dengan benar.

3) Aplikasi (*application*)

Pengetahuan yang dimiliki pada tahap ini adalah dapat mengaplikasikan atau menerapkan materi yang telah dipelajari.

4) Analisis (*analysis*)

Kemampuan menjabarkan suatu materi atau suatu objek ke dalam sebuah komponen-komponen yang ada kaitan satu sama lain.

5) Evaluasi (*evaluation*)

Pengetahuan ini dimiliki pada tahap berupa kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian suatu materi atau objek.

6) Mengkreasi

Kemampuan seseorang dalam mengatur ulang informasi yang sudah dimiliki dan dijadikan satu dengan informasi yang sudah diperoleh sebelumnya kemudian diciptakan suatu informasi yang baru.

**b. Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan**

Menurut (7), ada beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang, yaitu :

### 1) Pendidikan

Pendidikan adalah suatu usaha untuk mengembangkan kepribadian dan kemampuan di dalam dan di luar sekolah, yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan adalah sebuah proses perubahan sikap dan tata laku seseorang atau kelompok dan juga usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan pelatihan.

### 2) Informasi atau media massa

Informasi adalah sesuatu yang dapat diketahui, tetapi ada juga yang menekankan bahwa informasi yaitu sebagai transfer pengetahuan. Informasi yang diperoleh baik dari pendidikan normal maupun non-normal dapat memberikan pengaruh jangka pendek (*immediate impact*) sehingga menghasilkan perubahan atau peningkatan pengetahuan. Dalam penyampaian informasi sebagai tugas pokoknya, media massa juga membawa pesan-pesan yang berisi sugesti yang dapat mengarahkan opini seseorang.

### 3) Sosial, budaya, dan ekonomi

Sebuah kebiasaan dan tradisi yang dilakukan oleh banyak orang tanpa melalui penalaran apakah yang dilakukan baik atau buruk. Sehingga seseorang akan bertambah pengetahuannya walaupun tidak melakukan. Status ekonomi seseorang juga akan menentukan tersedianya suatu fasilitas yang diperlukan untuk

kegiatan tertentu sehingga status sosial ekonomi ini akan memengaruhi pengetahuan seseorang.

#### 4) Lingkungan

Lingkungan adalah segala sesuatu yang ada di sekitar individu, baik lingkungan fisik, biologis, maupun sosial. Lingkungan berpengaruh terhadap proses masuknya pengetahuan ke dalam individu yang berada di lingkungan tersebut. Hal ini terjadi karena adanya interaksi timbal balik ataupun tidak, yang akan di respon sebagai pengetahuan oleh setiap individu.

#### 5) Pengalaman

Pengalaman sebagai sumber pengetahuan adalah suatu cara untuk memperoleh kebenaran pengetahuan dengan mengulang kembali pengetahuan yang diperoleh dalam memecahkan masalah yang dihadapi di masa lalu.

#### 6) Usia

Usia mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah usia akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya sehingga pengetahuan yang diperolehnya semakin membaik. Pada usia tua, individu akan lebih berperan aktif dalam masyarakat dan kehidupan sosial, serta lebih banyak melakukan persiapan demi suksesnya upaya menyesuaikan diri menuju usia tua.

### **c. Kriteria Pengetahuan**

Menurut (8) pengetahuan seseorang dapat di interpretasikan dengan skala, yaitu :

1. Baik : hasil persentase 76%-100%
2. Cukup : hasil persentase 56%-75%
3. Kurang : hasil persentase < 56%

## **5. Konsep Keterampilan**

### **a. Pengertian**

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) keterampilan adalah kecakapan untuk menyelesaikan tugas. Dalam tulisan ini arti keterampilan yaitu kemampuan untuk menggunakan akal, fikiran, ide dan kreatifitas dalam mengerjakan, mengubah ataupun membuat sesuatu menjadi lebih bermakna sehingga menghasilkan sebuah nilai dari hasil pekerjaan tersebut (9). Menurut (6) untuk mewujudkan sikap menjadi suatu perbuatan nyata diperlukan faktor pendukung atau suatu kondisi yang memungkinkan, antara lain adalah fasilitas.

### **b. Tingkatan Keterampilan**

Menurut (6) keterampilan mempunyai beberapa tingkatan yakni :

#### **1) Respons terpimpin**

Dapat melakukan sesuatu dengan urutan yang benar dan sesuai dengan contoh merupakan indikator praktik tingkat pertama

## 2) Mekanisme

Apabila seseorang telah dapat melakukan sesuatu dengan benar secara otomatis, atau sesuatu itu sudah merupakan kebiasaan, maka sudah mencapai praktik tingkat kedua

## 3) Adopsi

Adopsi adalah suatu praktik atau tindakan yang sudah berkembang dengan baik. Artinya, tindakan itu sudah dimodifikasikannya tanpa mengurangi kebenaran tindakan tersebut.

### c. Kriteria Keterampilan

Adapun kriteria keefektivan yang terinterpretasi dari nilai normalitas *gain* menurut Meltzer(10) adalah :

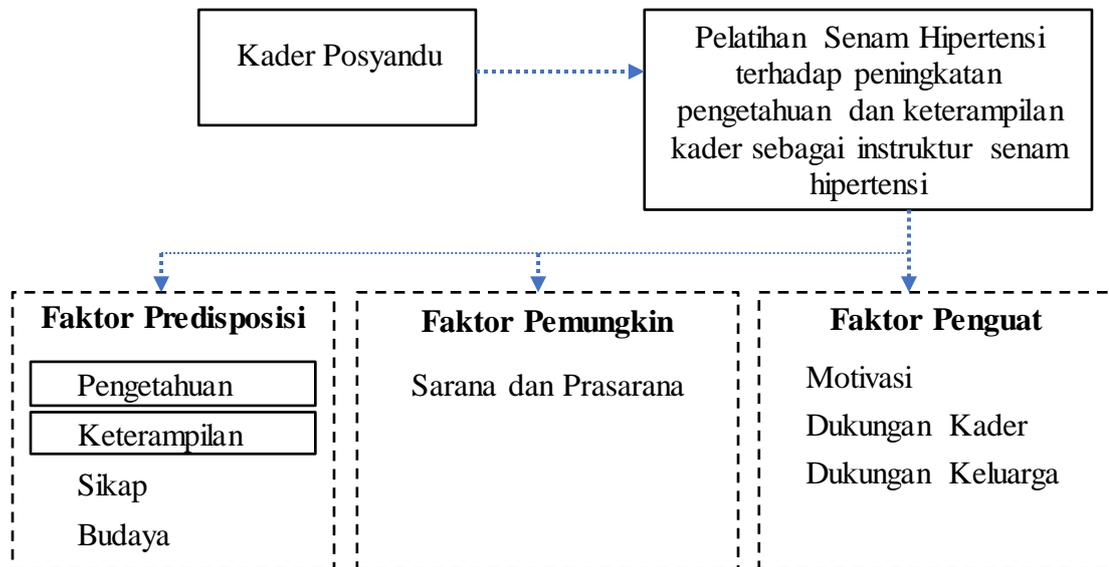
Tinggi :  $0,70 \leq N-Gain \leq 1,00$  atau dalam presentase 70%-100%

Sedang :  $0,30 \leq N-Gain < 0,70$  atau dalam presentase 30%-69%

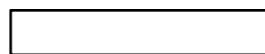
Rendah :  $0,00 \leq N-Gain < 0,30$  atau dalam presentase 0%-29%

## B. Kerangka Konsep

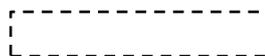
Kerangka Konsep Menurut Lawrence W. Green



Keterangan :



Variabel yang diteliti



Variabel yang tidak diteliti

## C. Hipotesis

H0: Tidak ada pengaruh pelatihan senam hipertensi terhadap peningkatan pengetahuan dan keterampilan kader sebagai instruktur senam hipertensi di Posyandu Lansia Kelurahan Samaan.

H1: Adanya pengaruh pelatihan senam hipertensi terhadap peningkatan pengetahuan dan keterampilan kader sebagai instruktur senam hipertensi di Posyandu Lansia Kelurahan Samaan.