

Jurnal Pengabdian Masyarakat Putri Hijau	Vol. 5 No. 1	Edition: Desember 2024 – Maret 2025
	http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPMPh	
Received : 08 Desember 2024	Revised: 12 Desember 2024	Accepted: 19 Desember 2024

PEMBERDAYAAN KELUARGA DALAM PERAWATAN LANSIA YANG MENDERITA HIPERTENSI DI KELURAHAN SRI MERANTI

Family Empowerment In The Care Of Elderly People With Hypertension In Sri Meranti Village

Arneliwati¹, Reni Zulfitri², Agrina³, Herlina⁴, Febriana Sabrian⁵, Stephanie Dwiguna⁶,
Ari Rahmat Aziz⁷
¹²³⁴⁵⁶⁷⁸Universitas Riau

email : arneliwati@lecturer.unri.ac.id, reni.zulfitri@lecturer.unri.ac.id, agrina@lecturer.unri.ac.id,
herlina@lecturer.unri.ac.id, fsabrian@lecturer.unri.ac.id, stephaniedwiguna@lecturer.unri.ac.id
arirahmataziz@lecturer.unri.ac.id

Abstract

Hypertension is one of the diseases experienced by many elderly people in Indonesia. This disease is often overlooked because it does not show obvious symptoms in the early stages, but if not treated properly, hypertension can cause serious complications such as heart disease, stroke, and kidney disorders. The management of hypertension in the elderly often requires support from the family for regular monitoring and lifestyle changes. This community service program aims to empower families in caring for the elderly suffering from hypertension in Sri Meranti Village, Pekanbaru City, through socialization, blood pressure monitoring training, and distribution of blood pressure monitoring devices. The results showed a significant increase in family knowledge about hypertension management, skills in monitoring blood pressure, and family awareness of the importance of healthy lifestyle changes for the elderly.

Keywords: Hypertension, Elderly, Family Empowerment, Elderly Care

Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang banyak dialami oleh lansia di Indonesia. Penyakit ini seringkali terabaikan karena tidak menunjukkan gejala yang jelas pada tahap awal, namun jika tidak ditangani dengan baik, hipertensi dapat menyebabkan komplikasi serius seperti penyakit jantung, stroke, dan gangguan ginjal. Pengelolaan hipertensi pada lansia sering kali memerlukan dukungan dari keluarga untuk pemantauan rutin dan perubahan pola hidup. Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberdayakan keluarga dalam merawat lansia yang menderita hipertensi di Kelurahan Sri Meranti, Kota Pekanbaru, melalui sosialisasi, pelatihan pemantauan tekanan darah, dan pembagian alat pemantau tekanan darah. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pengetahuan keluarga mengenai pengelolaan hipertensi, keterampilan dalam memantau tekanan darah, serta kesadaran keluarga akan pentingnya perubahan pola hidup sehat untuk lansia.

Kata Kunci: Hipertensi, Lansia, Pemberdayaan Keluarga, Perawatan Lansia

I. PENDAHULUAN

Hipertensi, atau tekanan darah tinggi, merupakan kondisi medis yang banyak ditemukan pada lansia. Menurut data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2020), sekitar 60% lansia di Indonesia mengalami hipertensi. Pada usia lanjut, tubuh cenderung lebih sulit dalam mengatur tekanan darah, dan jika tidak dikelola dengan baik, hipertensi dapat menyebabkan komplikasi berbahaya seperti penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal. Penyakit hipertensi sering kali disebut sebagai "silent killer" karena gejalanya yang tidak tampak jelas pada awalnya. Banyak lansia yang tidak menyadari bahwa mereka menderita hipertensi, hingga akhirnya kondisi mereka semakin memburuk. Salah satu cara untuk mengelola hipertensi adalah dengan melakukan pemantauan tekanan darah secara rutin, mengikuti pola makan sehat, serta melakukan aktivitas fisik yang sesuai dengan kondisi lansia.

Namun, tantangan utama dalam pengelolaan hipertensi pada lansia di Kelurahan Sri Meranti adalah kurangnya pemahaman keluarga mengenai cara perawatan yang tepat. Banyak keluarga yang tidak tahu bagaimana cara memantau tekanan darah lansia atau bagaimana cara mencegah komplikasi hipertensi. Oleh karena itu, program ini bertujuan untuk memberdayakan keluarga dalam merawat lansia yang menderita hipertensi melalui sosialisasi, pelatihan pemeriksaan tekanan darah, serta pemberian alat pemantau tekanan darah.

II. METODE

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan pendekatan berbasis keluarga yang mencakup beberapa tahapan berikut:

- a. Melakukan pemeriksaan tensi/ screening hipertensi pada lansia
- b. Melakukan Pre-test

Sebelum kegiatan pengabdian dimulai, dilakukan pre-test untuk mengukur tingkat pengetahuan keluarga mengenai hipertensi. Pre-test ini berupa angket yang mencakup berbagai pertanyaan mengenai:

- Pengertian hipertensi dan penyebabnya.
- Cara perawatan hipertensi.
- Gejala hipertensi yang perlu diwaspadai.
- Pengelolaan pola makan dan gaya hidup sehat untuk hipertensi.

Hasil pre-test akan menjadi acuan untuk mengetahui tingkat pemahaman awal keluarga dan sejauh mana mereka memahami pengelolaan hipertensi pada lansia.

- c. Sosialisasi dan Penyuluhan

Sosialisasi dan penyuluhan dilakukan dengan menggunakan metode ceramah interaktif, di mana para peserta diberikan pengetahuan mengenai: pengertian, tanda dan gejala, perawatan hipertensi pada lansia

Sosialisasi ini dilakukan di Posyandu Lansia Kelurahan Sri Meranti, dengan melibatkan 40 keluarga yang memiliki anggota lansia yang menderita hipertensi.

- d. Diskusi dan Tanya Jawab

Setelah penyuluhan, dilakukan sesi diskusi dan tanya jawab untuk menggali lebih dalam tantangan yang dihadapi keluarga dalam merawat lansia yang menderita hipertensi. Peserta diberikan kesempatan untuk berbagi pengalaman dan bertanya tentang masalah yang mereka hadapi dalam merawat anggota keluarga yang hipertensi.

Sesi ini juga dimanfaatkan untuk memberikan solusi konkret terhadap masalah-masalah yang dihadapi keluarga, misalnya tentang bagaimana mengatur pola makan yang ramah hipertensi, atau bagaimana cara mencegah komplikasi yang timbul akibat hipertensi.

- e. Melakukan Senam Hipertensi

Keluarga dan lansia bersama melakukan senam hipertensi untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran fisik lansia.

f. Post-test

Di akhir kegiatan, dilakukan post-test untuk mengevaluasi perubahan pengetahuan keluarga setelah mengikuti program sosialisasi dan pelatihan. Post-test ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana keluarga telah memahami materi yang diberikan serta kemampuan mereka dalam merawat lansia yang menderita hipertensi.

III. HASIL

Kegiatan Pengabdian Masyarakat yang telah dilakukan pada bulan November 2024, yaitu sebagai berikut:

- a. Tahap pertama yang dilakukan adalah skrining pemeriksaan hipertensi pada lansia dan pengkajian. Pada tahap pengkajian didapatkan semua lansia yang berpartisipasi mengalami hipertensi dan tidak melakukan pengontrolan tekanan darah. Hal ini menjadi dasar dalam menentukan pemberian tindakan keperawatan yang tepat pada lansia yaitu pelibatan keluarga dalam perawatan hipertensi serta pelaksanaan senam hipertensi.
- b. Tahap kedua adalah memberikan edukasi pada keluarga dalam perawatan hipertensi pada lansia melalui pemberdayaan keluarga dengan melakukan 5 tugas kesehatan keluarga
Adapun 5 Tugas kesehatan keluarga, yaitu :
 - 1 : mengenal masalah hipertensi
 - 2 : memutuskan masalah hipertensi
 - 3 : melakukan perawatan pada hipertensi
 - 4 : modifikasi lingkungan hipertensi
 - 5 : memanfaatkan pelayanan kesehatan hipertensiSebelum dan sesudah edukasi dilakukan pengukuran pengetahuan lansia dan keluarga. Hasil pretest dan posttest menunjukkan terjadi peningkatan pengetahuan dari 40% menjadi 85 % setelah dilakukan edukasi. Hal ini menunjukkan edukasi yang dilakukan mampu menaikkan pengetahuan keluarga.
- c. Pelaksanaan senam hipertensi. Senam diikuti oleh semua peserta, baik pasien hipertensi ataupun keluarga. Karena senam hipertensi selain bermanfaat bagi penderita, tapi juga dapat mencegah terjadinya hipertensi pada keluarga yang beresiko. Sebelum dilakukan senam, tim pengabdian terlebih dahulu melakukan pengukuran tekanan darah serta hitung nadi, sebab apabila nadi melebihi 100 kali per menit serta tekanan darah melebihi 200/110 mmHg, maka peserta tidak diperkenankan mengikuti senam. Hasil pemeriksaan menunjukkan semua peserta bisa mengikuti senam.
- d. Puskesmas Umban Sari berpartisipasi melalui pemegang program kesehatan lansia bekerjasama dengan keluarga melakukan perawatan kesehatan hipertensi pada lansia melakukan pemantauan dalam program kesehatan lansia sebagai bentuk upaya promosi dan prevensi bagi kesehatan lansia.
- e. Evaluasi pelaksanaan dilakukan pada 5 tugas kesehatan keluarga dengan mengevaluasi tugas kesehatan keluarga lansia. Mengevaluasi pengetahuan keluarga dalam melakukan perawatan hipertensi pada lansia. Setelah hasil evaluasi pemberdayaan keluarga melakukan perawatan hipertensi pada lansia di laporkan kepada puskesmas Umban Sari, Kelurahan Sri Meranti Kecamatan Rumbai Pekanbaru yang merupakan Desa binaan Fakultas Keperawatan Unri. Hasil evaluasi digunakan sebagai landasan dalam melakukan perencanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berikutnya. Dari kegiatan pengabdian ini terlihat bahwa lansia perlu melakukan pengontrolan tekanan darah serta pentingnya peran keluarga, oleh sebab itu kegiatan ini perlu menjangkau lebih banyak lagi lansia dengan hipertensi serta pentingnya keberlanjutan program pada peserta yang telah mengikuti program ini

IV. KESIMPULAN

Program pengabdian masyarakat ini berhasil memberdayakan keluarga di Kelurahan Sri Meranti dalam merawat lansia yang menderita hipertensi. Melalui sosialisasi, pelatihan, dan melakukan senam bersama, pengetahuan dan keterampilan keluarga dalam mengelola hipertensi meningkat secara signifikan. Dengan adanya pemeriksaan tekanan darah yang rutin dan perubahan gaya hidup sehat, diharapkan komplikasi

hipertensi pada lansia dapat diminimalkan. Penting untuk terus mengedukasi masyarakat mengenai pentingnya perawatan kesehatan pada lansia, terutama dalam pengelolaan hipertensi. Program serupa di masa depan dapat diperluas untuk mencakup wilayah lain yang membutuhkan perhatian serupa, sehingga semakin banyak keluarga yang memiliki pengetahuan dan keterampilan untuk merawat anggota keluarga yang hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfianur, Nugraheni, W. T., Memah, H. P., Abidin, L. S., Metanfanuan, R., Devita, Y., Azhar, B., & Hendra, D. (2023). *Bunga Rampai Keperawatan Gerontik* (L. O. Alifariki & H. J. Siagian (eds.)). Pena Persada Kerta Utama.
- Eviyanti. (2020). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Di Bpstw Sleman Yogyakarta 2020. *Jurnal Kesehatan Luwu Raya*, 7.1 (2020), 82–87
- Girsang, A. P. L., Ramadani, K. D., Nugroho, S. W., Sulistyowati, N. P., Putrianti, R., & Wilson, H. (2021). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2021*. Badan Pusat Statistik
- Kemenkes RI. (2020). *Pedoman Pengelolaan Hipertensi pada Lansia*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kurniawan, I., & Ratnasari, T. B. (2018). Gambaran Pelaksanaan Tugas Kesehatan Keluarga Pada Keluarga Yang Memiliki Lansia Hipertensi Di Desa Glagahwero Kecamatan Panti Kabupaten Jember. *The Indonesian Journal of Health Science*, September 2024, 194. <https://doi.org/10.32528/ijhs.v0i0.1548>
- Rahayu, L. (2019). Pengelolaan Hipertensi pada Lansia. *Jurnal Kesehatan*, 10(3), 45-52.
- Suryani, D. (2021). Peran Keluarga dalam Perawatan Lansia dengan Hipertensi. *Jurnal Gerontologi Indonesia*, 15(2), 75-82.