

PEMBERDAYAAN KELUARGA DALAM PERAWATAN LANSIA DENGAN HIPERTENSI MELALUI PELATIHAN MONITORING TEKANAN DARAH DAN POLA HIDUP SEHAT BERBASIS RUMAH

Agni Laili Perdani¹, Irma Darmawati²

^{1,2} Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia

Article history

Received : 28/06/2025

Revised : 26/07/2025

Accepted : 29/07/2025

Published : 31/07/2025

*Corresponding email :
irmadarmawati@upi.edu

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kronik yang paling sering dialami oleh lansia, dan sebagian besar perawatannya dilakukan di rumah oleh anggota keluarga. Namun, keterbatasan pengetahuan dan keterampilan keluarga dalam pemantauan tekanan darah serta penerapan pola hidup sehat menjadi hambatan utama dalam perawatan berkelanjutan bagi lansia. Intervensi edukatif berbasis rumah tangga diperlukan untuk meningkatkan kapasitas keluarga sebagai unit perawatan utama. Program ini bertujuan untuk memberdayakan keluarga dalam merawat lansia dengan hipertensi melalui pelatihan monitoring tekanan darah dan penerapan pola hidup sehat berbasis rumah. Kegiatan dilakukan secara partisipatif kepada 25 keluarga di Kelurahan X yang memiliki lansia dengan hipertensi. Intervensi meliputi pelatihan dua hari tentang penggunaan tensimeter, pencatatan tekanan darah, dan praktik gaya hidup sehat. Pendampingan dilakukan selama empat minggu melalui kunjungan rumah dan grup WhatsApp edukatif. Evaluasi dilakukan menggunakan pre-post test pengetahuan, observasi praktik, dan pelaporan perubahan perilaku. Hasil pre-test menunjukkan bahwa hanya 24% keluarga mengetahui target tekanan darah normal dan 16% pernah mencatat tekanan darah secara berkala. Setelah pelatihan, 88% peserta mampu menyebutkan kisaran tekanan darah normal dan 84% mampu membaca hasil tensimeter dengan benar. Sebanyak 84% keluarga menunjukkan kemahiran menggunakan tensimeter secara mandiri, 80% mencatat tekanan darah secara konsisten selama tiga minggu, dan 72% mulai menerapkan pola makan rendah garam. Lansia juga menunjukkan peningkatan aktivitas fisik dan penurunan keluhan seperti pusing dan kelelahan. Pelatihan ini efektif dalam meningkatkan pengetahuan, keterampilan teknis, dan perubahan perilaku keluarga dalam perawatan lansia hipertensi. Intervensi berbasis rumah yang didukung oleh kader kesehatan dan media edukasi sederhana menjadi pendekatan yang aplikatif dan berkelanjutan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia. Program ini layak direplikasi dan diintegrasikan ke dalam program layanan primer dan posbindu lansia di tingkat komunitas.

Kata kunci: hipertensi lansia; pemberdayaan keluarga; tekanan darah; pola hidup sehat; perawatan berbasis rumah

ANALISA SITUASI

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kronik paling umum yang diderita lansia di Indonesia. Berdasarkan Riskesdas (2018), prevalensi hipertensi pada kelompok usia lanjut (≥ 65 tahun) mencapai lebih dari 63%. Di wilayah sasaran, yakni Kelurahan X di Kota Y, data Puskesmas menunjukkan bahwa dari 154 lansia yang terdata, sebanyak 97 (63%) mengalami hipertensi, namun hanya 34 lansia (22%) yang rutin memeriksakan tekanan darah setiap bulan.

Wawancara dengan kader kesehatan dan keluarga pasien menunjukkan bahwa mayoritas perawatan dilakukan di rumah oleh anggota keluarga tanpa pelatihan khusus. Sebagian besar keluarga belum memahami pentingnya monitoring tekanan darah secara rutin, tidak memiliki tensimeter, atau memiliki alat namun tidak tahu cara penggunaannya. Dalam kunjungan rumah di RT 02 dan RT 04, ditemukan bahwa lansia mengonsumsi makanan tinggi garam dan gula tanpa

 <https://doi.org/10.33755/jas>

This is an open access article under the CC BY-SA license



pengawasan, serta jarang diajak beraktivitas fisik atau komunikasi terkait pengelolaan emosional.

Selain itu, keluarga cenderung baru mencari bantuan kesehatan saat lansia mengalami keluhan serius seperti pusing berat atau sesak napas. Situasi ini mencerminkan rendahnya literasi kesehatan keluarga, minimnya pengetahuan tentang perawatan hipertensi, serta absennya kebiasaan perawatan berbasis rumah yang proaktif dan berkelanjutan. Belum ada program pelatihan yang secara khusus membekali keluarga dengan keterampilan monitoring tekanan darah dan pengelolaan gaya hidup sehat di lingkungan rumah tangga. Hal ini menjadi celah intervensi penting untuk meningkatkan kualitas hidup lansia melalui pemberdayaan keluarga.

PERMASALAHAN MITRA

Mitra kegiatan ini adalah keluarga yang merawat lansia dengan hipertensi di wilayah Kerja Puskesmas Setiabudi yang memiliki jumlah lansia hipertensi tertinggi. Permasalahan utama yang teridentifikasi dari hasil pemetaan awal dan diskusi kelompok bersama kader dan ketua RW adalah sebagai berikut:

Pertama, sebagian besar keluarga belum memahami cara kerja hipertensi, risiko komplikasinya, serta pentingnya pemantauan tekanan darah secara berkala. Kedua, hanya sekitar 26% dari keluarga memiliki tensimeter di rumah, dan dari jumlah itu, lebih dari separuh tidak memahami cara membaca hasil pengukuran atau menentukan tekanan darah yang normal bagi lansia. Ketiga, pola makan sehari-hari masih banyak

mengandung garam tinggi dan MSG, tanpa kontrol khusus bagi lansia. Keempat, lansia jarang diajak berjalan kaki atau melakukan aktivitas ringan, serta tidak terbiasa dengan pengaturan tidur dan stres. Terakhir, komunikasi dalam keluarga terkait pengambilan keputusan perawatan sangat terbatas, dan biasanya hanya dilakukan jika lansia sakit atau mengalami gejala berat. Tidak adanya media edukasi yang mudah dipahami, kurangnya pelatihan teknis di tingkat rumah tangga, serta belum adanya kebijakan lingkungan berbasis keluarga sehat membuat kondisi ini berisiko memperburuk kesehatan lansia secara perlahan tanpa disadari.

SOLUSI

Solusi yang ditawarkan adalah pelaksanaan pelatihan pemberdayaan keluarga dalam merawat lansia hipertensi melalui pendekatan edukatif dan praktik langsung berbasis rumah. Kegiatan ini mencakup pelatihan teknis penggunaan tensimeter (digital/manual), pelatihan membaca hasil dan mencatat tekanan darah harian, serta edukasi pola makan, aktivitas fisik, manajemen stres, dan tidur berkualitas bagi lansia.

Pelatihan akan diberikan secara langsung kepada keluarga sasaran oleh tim pengabdian dan kader terlatih, menggunakan modul visual bergambar dan video simulasi yang dapat digunakan kembali secara mandiri. Setiap keluarga akan menerima satu buku saku “Perawatan Lansia Hipertensi di Rumah” dan kartu pemantauan tekanan darah. Dalam kegiatan ini, keluarga juga akan diajak membuat jadwal kegiatan harian untuk lansia,

termasuk waktu minum obat, jalan pagi, menu harian, dan waktu istirahat.

Seluruh proses pelatihan akan disertai dengan pendampingan rutin selama 4 minggu, baik secara kunjungan langsung maupun melalui grup komunikasi WhatsApp yang diisi oleh kader dan tim kesehatan. Evaluasi akan dilakukan melalui pre-post test pengetahuan, observasi praktik, dan refleksi bersama. Solusi ini tidak hanya memperkuat kapasitas teknis keluarga, tetapi juga menanamkan pola pikir preventif, mandiri, dan kolaboratif dalam perawatan lansia berbasis rumah.

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan program pemberdayaan keluarga ini dirancang secara partisipatif, aplikatif, dan berbasis rumah tangga untuk memastikan keterlibatan aktif seluruh anggota keluarga dalam merawat lansia dengan hipertensi. Kegiatan dilaksanakan dalam empat tahapan utama, yaitu persiapan, pelatihan, pendampingan, dan evaluasi.

Tahap pertama adalah persiapan, yang mencakup koordinasi dengan pihak kelurahan, puskesmas, dan kader kesehatan setempat untuk menetapkan wilayah sasaran serta keluarga yang memenuhi kriteria (memiliki lansia dengan riwayat hipertensi, tinggal serumah, dan bersedia mengikuti kegiatan). Tim pelaksana juga menyusun modul pelatihan, buku saku perawatan lansia hipertensi, kartu pemantauan tekanan darah, serta media edukasi audiovisual. Persiapan juga melibatkan pelatihan kader sebagai fasilitator lokal agar program berjalan secara berkelanjutan.

Tahap kedua adalah pelaksanaan pelatihan. Pelatihan dilakukan dalam dua sesi utama selama dua hari, bertempat di aula RW atau posyandu. Hari pertama fokus pada peningkatan pengetahuan keluarga tentang hipertensi lansia, komplikasi, pentingnya monitoring tekanan darah, serta prinsip perawatan berbasis rumah. Hari kedua mencakup praktik langsung penggunaan tensimeter digital dan manual, teknik membaca hasil, cara mencatat dalam kartu pemantauan, serta praktik simulasi gaya hidup sehat seperti penyusunan menu rendah garam, latihan fisik ringan, dan manajemen stres lansia.

Tahap ketiga adalah pendampingan berbasis rumah. Selama empat minggu setelah pelatihan, tim pengabdian dan kader kesehatan akan melakukan kunjungan rumah secara berkala untuk memantau penerapan keterampilan yang telah dilatihkan, seperti pencatatan tekanan darah harian, penyusunan jadwal aktivitas lansia, dan adaptasi pola hidup sehat. Pendampingan juga dilakukan melalui grup WhatsApp edukatif sebagai sarana diskusi, tanya jawab, dan penguatan motivasi antar keluarga peserta.

Tahap keempat adalah evaluasi dan refleksi program. Evaluasi dilakukan dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test pengetahuan serta observasi praktik keluarga dalam penggunaan alat dan penerapan pola hidup sehat. Selain itu, dilakukan sesi refleksi bersama dengan peserta, kader, dan tokoh masyarakat untuk mengidentifikasi dampak program, hambatan pelaksanaan, serta menyusun rencana keberlanjutan seperti

pembentukan kelompok keluarga peduli lansia hipertensi.

Metode ini dirancang untuk memastikan bahwa keluarga tidak hanya memperoleh pengetahuan, tetapi juga mampu menerapkannya secara mandiri, berkelanjutan, dan kontekstual sesuai dengan lingkungan tempat tinggal masing-masing. Keterlibatan kader dan penggunaan media sederhana namun efektif diharapkan dapat memperkuat dampak program dan mendorong replikasi di wilayah lain.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Program pemberdayaan keluarga dalam perawatan lansia dengan hipertensi telah dilaksanakan selama 6 minggu di wilayah RW 03 dan RW 04 Kelurahan X. Sebanyak 25 keluarga yang memiliki lansia hipertensi berpartisipasi penuh dalam pelatihan dan proses pendampingan. Hasil pre-test menunjukkan bahwa hanya 24% peserta yang mengetahui target tekanan darah normal bagi lansia, dan hanya 16% yang pernah mencatat tekanan darah secara berkala di rumah. Setelah pelatihan, hasil post-test menunjukkan peningkatan signifikan: 88% peserta mampu menyebutkan kisaran tekanan darah normal lansia dan 84% mampu membaca hasil tensimeter dengan benar.

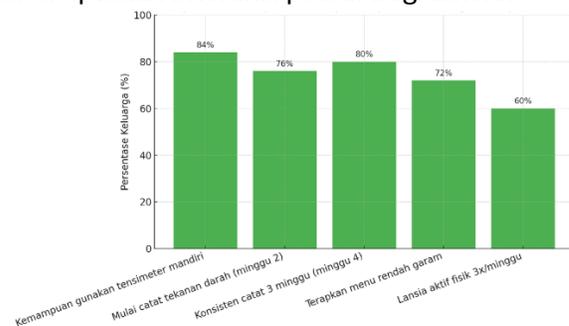
Tabel 1. Hasil post-test pelatihan

Indikator	Persentase (%)
Mengetahui target tekanan darah normal lansia (pre)	24
Pernah mencatat tekanan darah secara berkala di rumah (pre)	16
Mampu menyebutkan kisaran tekanan darah normal lansia (post)	88

Mampu membaca hasil tensimeter dengan benar (post) 84

Dalam aspek keterampilan, 21 dari 25 keluarga (84%) menunjukkan kemahiran menggunakan tensimeter digital secara mandiri, sementara sisanya masih memerlukan pendampingan. Pada minggu kedua pendampingan, 76% keluarga mulai melakukan pencatatan tekanan darah harian dalam kartu pemantauan yang dibagikan. Di akhir minggu keempat, sebanyak 20 keluarga (80%) menunjukkan konsistensi dalam pencatatan selama minimal 3 minggu berturut-turut.

Dalam aspek gaya hidup sehat, 72% keluarga mulai menerapkan menu rendah garam dan mengurangi konsumsi makanan instan bagi lansia. Sebanyak 60% lansia mulai melakukan aktivitas fisik ringan seperti jalan pagi, peregangan, atau senam pernapasan sebanyak minimal 3 kali per minggu. Kader kesehatan mencatat adanya penurunan keluhan seperti pusing dan kelelahan pada lansia di minggu keempat. Selain itu, suasana komunikasi dalam keluarga juga dilaporkan membaik, di mana anak dan cucu lebih terlibat dalam mengingatkan jadwal minum obat, mendorong aktivitas harian, serta menciptakan interaksi positif bagi lansia.



Grafik 1. Capaian Keterampilan dan Gaya Hidup Sehat Keluarga Pascapelatihan

Temuan ini memperkuat hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa pelatihan keluarga berbasis rumah tangga efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan dan keterlibatan dalam manajemen penyakit kronik (Fitriyani et al., 2022; Wulandari & Nurhasanah, 2021). Studi oleh Kurniasari et al. (2020) menunjukkan bahwa pelatihan berbasis rumah secara langsung kepada caregiver keluarga berdampak signifikan terhadap peningkatan keterampilan pemantauan vital sign lansia. Selain itu, pendekatan edukatif yang menekankan praktik langsung, penggunaan media visual sederhana, dan pendampingan kader terbukti meningkatkan pemahaman materi dan keberlanjutan perilaku perawatan di rumah (Putra & Marlina, 2021).

Literatur internasional juga mendukung bahwa keterlibatan keluarga sebagai informal caregiver menjadi salah satu pilar dalam pengendalian penyakit tidak menular (PTM), termasuk hipertensi pada lansia. Menurut Lim et al. (2022), edukasi berbasis rumah yang mencakup pelatihan monitoring tekanan darah, pengaturan diet, dan aktivitas fisik dapat menurunkan tekanan darah sistolik secara signifikan dalam 8 minggu. Studi di Filipina juga menunjukkan bahwa keterlibatan anggota keluarga dalam pemantauan tekanan darah secara rutin dapat meningkatkan kepatuhan lansia terhadap pengobatan dan gaya hidup sehat (Ramirez & Cruz, 2021).

Dalam konteks program ini, pelatihan dilakukan secara intensif dan aplikatif. Keluarga dilatih tidak hanya memahami

hipertensi sebagai penyakit kronik, tetapi juga mengenali tekanan darah target, waktu pengukuran yang tepat, serta prosedur mencatat dan melaporkan hasil secara sistematis. Kemampuan teknis seperti penggunaan tensimeter digital, penyusunan menu rendah garam, serta manajemen stres melalui komunikasi positif menjadi bagian yang sangat diapresiasi oleh peserta.

Namun demikian, pelaksanaan kegiatan juga menghadapi beberapa tantangan. Di antaranya adalah keterbatasan waktu anggota keluarga karena sebagian besar peserta bekerja di sektor informal sehingga hanya tersedia waktu di malam hari atau akhir pekan. Beberapa lansia juga menunjukkan resistensi pada awalnya karena merasa “tidak nyaman” diukur tekanan darahnya setiap hari, menganggap hal tersebut mengganggu atau tidak perlu. Strategi yang digunakan untuk mengatasi kendala ini adalah pendekatan persuasif berbasis empati, pelibatan anggota keluarga lain seperti cucu untuk membantu monitoring, dan penguatan motivasi melalui grup WhatsApp. Media digital ini terbukti efektif sebagai ruang berbagi pengalaman, saling menyemangati, dan menyelesaikan masalah bersama secara kolektif.

Keberhasilan program ini tidak hanya terlihat dari peningkatan keterampilan teknis keluarga dalam menggunakan tensimeter, tetapi juga dari perubahan perilaku dan pola pikir terhadap perawatan lansia di rumah. Keluarga menjadi lebih sadar akan pentingnya pencegahan komplikasi hipertensi, lebih aktif dalam melakukan komunikasi kesehatan dengan lansia, serta mulai menciptakan lingkungan rumah yang mendukung gaya hidup sehat. Bahkan, beberapa keluarga

secara sukarela mulai mengajak tetangga yang memiliki lansia hipertensi untuk belajar bersama.

Temuan ini sejalan dengan pendekatan Family-Centered Care dalam praktik keperawatan komunitas, yang menekankan bahwa perawatan lansia yang efektif hanya dapat tercapai bila seluruh keluarga memiliki kapasitas, komitmen, dan akses terhadap informasi yang benar (Yazdani et al., 2023). Intervensi berbasis rumah juga lebih cost-effective dan memperkuat ketahanan sistem kesehatan primer, terutama di wilayah dengan keterbatasan akses layanan klinis secara rutin (WHO, 2021). Secara keseluruhan, kegiatan ini berhasil meningkatkan kapasitas keluarga dalam merawat lansia dengan hipertensi melalui monitoring tekanan darah dan penerapan pola hidup sehat secara mandiri di rumah. Peningkatan keterampilan teknis, kesadaran preventif, serta kolaborasi antara keluarga dan kader menjadi landasan kuat untuk keberlanjutan program. Oleh karena itu, hasil ini menjadi dasar penting untuk merekomendasikan replikasi kegiatan di RW lain, integrasi dalam program posbindu lansia, serta mendorong dukungan kebijakan dari puskesmas dan pemerintah kelurahan untuk memperluas dampak sosial dan kesehatan secara berkelanjutan.

KESIMPULAN

Program pelatihan pemberdayaan keluarga berbasis rumah tangga terbukti efektif dalam meningkatkan kapasitas perawatan lansia dengan hipertensi. Melalui pendekatan edukatif dan praktik langsung, keluarga peserta menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan mengenai target tekanan

darah normal lansia, keterampilan penggunaan tensimeter, serta pencatatan tekanan darah secara mandiri. Selain itu, intervensi ini berhasil mendorong perubahan perilaku menuju pola hidup sehat, seperti penerapan diet rendah garam dan peningkatan aktivitas fisik lansia. Pendekatan berbasis rumah yang melibatkan kader kesehatan dan penggunaan media edukasi sederhana memungkinkan transfer keterampilan yang relevan dan kontekstual. Hambatan awal seperti keterbatasan waktu dan resistensi lansia terhadap monitoring harian dapat diatasi melalui strategi komunikasi persuasif dan dukungan kelompok berbasis komunitas. Keberhasilan program ini tidak hanya mencerminkan peningkatan kapasitas teknis keluarga, tetapi juga memperkuat hubungan emosional dalam keluarga, meningkatkan keterlibatan anggota rumah tangga, serta menciptakan lingkungan yang lebih suportif bagi lansia. Temuan ini memberikan dasar kuat untuk merekomendasikan replikasi program di wilayah lain serta integrasi ke dalam program posbindu lansia dan layanan kesehatan primer yang lebih luas. Dukungan berkelanjutan dari puskesmas dan pemerintah kelurahan menjadi kunci dalam memastikan keberlanjutan dan perluasan dampak program ke depannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Fitriyani, D., Lestari, H. S., & Ramadhan, R. (2022). Pelatihan keluarga dalam pemantauan tekanan darah lansia untuk meningkatkan peran caregiver. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Prima*, 8(1), 43–50.
- Kurniasari, D., Sulastri, N., & Nugroho, R. (2020). Efektivitas pelatihan caregiver

- dalam perawatan pasien hipertensi berbasis keluarga. *Media Keperawatan Indonesia*, 9(2), 27–35.
- Lim, C. L., Wong, M., & Tan, J. H. (2022). Family-led home monitoring for elderly hypertension: A randomized controlled trial. *Journal of Community Health*, 47(1), 12–21.
<https://doi.org/10.1007/s10900-021-00980-4>
- Putra, R. A., & Marlina, M. (2021). Peran kader dalam peningkatan kompetensi keluarga merawat lansia hipertensi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 6(2), 65–72.
- Ramirez, J. R., & Cruz, M. A. (2021). Home-based hypertension control in elderly: Family empowerment intervention in urban poor communities. *Philippine Journal of Nursing*, 91(1), 14–22.
- Wulandari, R., & Nurhasanah, S. (2021). Pemberdayaan keluarga dalam pengelolaan hipertensi lansia di komunitas. *Jurnal Keperawatan Komunitas*, 13(1), 11–18.
- World Health Organization. (2021). *Home-based care for older people: A WHO policy brief*. Geneva: WHO.
- Yazdani, R., Shamsalinia, A., & Asgari, M. (2023). Family-centered interventions to manage chronic diseases in older adults: A systematic review. *BMC Geriatrics*, 23, 144.
<https://doi.org/10.1186/s12877-023-03879-z>