

Edukasi Dukungan Keluarga Dengan Perilaku Lansia Dalam Pengendalian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Pembina Palembang

R.A Fadila^{1*}

¹STIKES Mitra Adiguna Palembang

¹Program Studi S1 Keperawatan, STIKES Mitra Adiguna Palembang

*e-mail: radenayu.dila23@gmail.com

Abstract

Hypertension is a major health issue among the elderly that can lead to serious complications if not properly controlled. Families play a crucial role in supporting elderly individuals in managing hypertension through health monitoring, providing balanced nutrition, and stress management. This community service program aims to enhance families' understanding of the importance of their support in controlling hypertension among the elderly in the working area of Pembina Public Health Center, Palembang. The methods used include education and training for elderly family members through counseling, interactive discussions, and guidance in implementing a healthy lifestyle. The results of this activity show an increase in family knowledge about their role in managing hypertension in the elderly, as well as positive behavioral changes towards a healthier lifestyle. With proper education, families are expected to play a more active role in maintaining elderly health, ultimately improving their quality of life.

Keywords: education, family support, elderly, hypertension, public health center

Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan utama pada lansia yang dapat menyebabkan komplikasi serius jika tidak terkontrol dengan baik. Keluarga memiliki peran penting dalam mendukung lansia dalam pengendalian hipertensi, baik melalui pemantauan kesehatan, pemberian asupan gizi seimbang, maupun pengelolaan stres. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman keluarga mengenai pentingnya dukungan terhadap lansia dalam mengendalikan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Pembina Palembang. Metode yang digunakan adalah edukasi dan pelatihan bagi keluarga lansia melalui penyuluhan, diskusi interaktif, serta pendampingan dalam penerapan pola hidup sehat. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan keluarga tentang peran mereka dalam pengelolaan hipertensi lansia, serta perubahan perilaku ke arah yang lebih sehat. Dengan edukasi yang tepat, diharapkan keluarga dapat lebih berperan aktif dalam menjaga kesehatan lansia sehingga kualitas hidup mereka meningkat.

Keywords: edukasi, dukungan keluarga, lansia, hipertensi, Puskesmas

Submitted : 25/03/2025

Revised : 25/06/2025

Accepted : 29/06/2026

PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu masalah kesehatan utama yang banyak dialami oleh lanjut usia (lansia). Kondisi ini, jika tidak dikendalikan dengan baik, dapat memicu berbagai komplikasi serius seperti stroke, serangan jantung, dan gagal ginjal (Yulanda *et al.*, 2021). Berdasarkan data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, prevalensi hipertensi pada lansia meningkat setiap tahunnya (Sumarni *et al.*, 2024). Hal ini dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti pola makan yang tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, stres, dan minimnya pemantauan tekanan darah secara rutin (Sudarta & Hikmah, 2023).

Hasil survei awal yang dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Pembina Palembang pada bulan Mei 2025 menunjukkan bahwa dari 30 lansia yang diwawancarai, sebanyak 70% di antaranya memiliki riwayat hipertensi dan sebagian besar tidak melakukan kontrol tekanan darah secara teratur. Selain itu, lebih dari 60% keluarga responden mengaku belum mengetahui cara memberikan dukungan yang tepat dalam pengelolaan hipertensi lansia, seperti pemantauan tekanan darah, pengaturan diet, dan pendampingan aktivitas fisik.

Masalah ini diangkat karena kurangnya pemahaman keluarga dalam mendampingi lansia berdampak langsung terhadap efektivitas pengelolaan hipertensi di rumah. Padahal, keluarga memiliki peran besar dalam menjaga kestabilan tekanan darah lansia, termasuk memastikan kepatuhan minum obat, menyediakan makanan sehat, memberikan dukungan emosional, serta menjaga aktivitas fisik yang sesuai (Surya *et al.*, 2023). Oleh karena itu, edukasi kepada keluarga menjadi sangat penting agar mereka mampu berperan aktif dan efektif dalam membantu lansia menghadapi hipertensi (Agustina *et al.*, 2025).

Di samping itu, lingkungan tempat tinggal juga turut memengaruhi keberhasilan pengelolaan hipertensi. Ketersediaan fasilitas kesehatan, akses terhadap makanan sehat, serta adanya komunitas yang mendukung gaya hidup sehat merupakan faktor penting dalam menciptakan kondisi yang kondusif bagi kesehatan lansia (Simamora *et al.*, 2021; Bahtiar, Ariyanti and Supinganto, 2022).

Melalui kegiatan pengabdian masyarakat ini, tim berupaya memberikan edukasi kepada keluarga tentang peran mereka dalam pengendalian hipertensi pada lansia. Program dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Pembina Palembang melalui penyuluhan, diskusi interaktif, dan pendampingan penerapan pola hidup sehat. Diharapkan kegiatan ini dapat meningkatkan pemahaman dan keterlibatan keluarga dalam mendukung lansia, sehingga kualitas hidup mereka tetap terjaga dan risiko komplikasi akibat hipertensi dapat diminimalkan.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan selama 2 minggu yaitu mulai 3-16 Maret 2025. Jumlah partisipan adalah 86 keluarga yang memiliki anggota keluarga lansia. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pada tahap perencanaan, dilakukan identifikasi permasalahan hipertensi pada lansia, analisis kebutuhan edukasi keluarga, serta koordinasi dengan Puskesmas Pembina Palembang untuk pelaksanaan kegiatan. Selain itu, materi edukasi disusun dengan cakupan pola makan sehat, aktivitas fisik, serta manajemen stres bagi lansia agar lebih mudah dipahami dan diterapkan oleh keluarga.

Tahap pelaksanaan kegiatan meliputi penyuluhan, diskusi interaktif, dan pendampingan keluarga dalam menerapkan pola hidup sehat. Penyuluhan dilaksanakan secara langsung di Puskesmas Pembina Palembang dengan melibatkan tenaga kesehatan dan ahli gizi yang menyampaikan informasi mengenai pengelolaan hipertensi secara efektif. Untuk mendukung efektivitas penyampaian materi, digunakan berbagai alat bantu penyuluhan seperti LCD proyektor untuk menampilkan materi visual, modul sebagai panduan pembelajaran bagi peserta, serta booklet (buku saku) yang berisi informasi ringkas dan praktis mengenai langkah-langkah pengendalian hipertensi. Diskusi interaktif difasilitasi sebagai wadah bagi keluarga untuk berbagi pengalaman dan kendala dalam mendukung lansia, sehingga dapat ditemukan solusi yang lebih aplikatif. Selanjutnya, dilakukan pendampingan melalui kunjungan rumah guna memastikan bahwa keluarga mampu menerapkan edukasi yang telah diberikan secara nyata dalam kehidupan sehari-hari.

Evaluasi dilakukan dengan mengukur peningkatan pemahaman keluarga sebelum dan setelah edukasi melalui kuesioner. Selain itu, dilakukan observasi terhadap perubahan pola hidup lansia yang didukung oleh keluarga, seperti kepatuhan dalam mengonsumsi obat, pola makan yang lebih sehat, serta peningkatan aktivitas fisik. Hasil evaluasi ini menjadi dasar dalam menilai efektivitas program serta memberikan rekomendasi bagi pelaksanaan program serupa di masa mendatang agar lebih optimal dan berkelanjutan. Tergambar pada diagram berikut :



Gambar 1. Diagram alur pengabdian masyarakat

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan selama 2 minggu yaitu mulai 3-16 Maret 2025. Partisipan yaitu keluarga yang memiliki lansia sebanyak 86 keluarga. Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan adanya peningkatan pemahaman keluarga mengenai peran mereka dalam pengendalian hipertensi pada lansia. Berdasarkan evaluasi yang dilakukan melalui kuesioner sebelum dan sesudah, terjadi peningkatan dalam tingkat pengetahuan keluarga mengenai pentingnya pola makan sehat, kepatuhan konsumsi obat, serta pengelolaan stres bagi lansia.

Selain peningkatan pemahaman, hasil observasi menunjukkan bahwa sebagian besar keluarga mulai menerapkan pola hidup sehat yang dianjurkan dalam program edukasi. Lansia yang didampingi keluarga yang telah mengikuti penyuluhan cenderung lebih disiplin dalam menjalankan pola makan sehat dan melakukan aktivitas fisik ringan seperti berjalan kaki atau senam lansia.

Tabel 1. Hasil evaluasi kegiatan pengabdian masyarakat

Dukungan keluarga	Sebelum		Sesudah	
	n	f (%)	n	f (%)
Baik	12	14	53	61,6
Kurang baik	74	86	33	38,4
Total	86	100%	86	100%

Dari segi dukungan emosional, banyak keluarga melaporkan bahwa setelah mengikuti program ini, mereka lebih memahami pentingnya memberikan perhatian dan dukungan kepada lansia dalam mengelola hipertensi. Hal ini berdampak positif terhadap kondisi psikologis lansia, di mana mereka merasa lebih dihargai dan termotivasi untuk menjaga kesehatannya.

Selain itu, hasil kunjungan rumah menunjukkan bahwa beberapa keluarga masih menghadapi kendala dalam menerapkan pola hidup sehat, terutama terkait keterbatasan ekonomi dan akses terhadap

makanan sehat. Oleh karena itu, program lanjutan yang melibatkan pemerintah daerah dan tenaga kesehatan setempat diusulkan untuk membantu mengatasi kendala tersebut.



Gambar 2. Kunjungan rumah keluarga lansia

Pada aspek kepatuhan konsumsi obat, hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam kepatuhan lansia dalam mengonsumsi obat antihipertensi secara teratur. Hal ini dikarenakan keluarga lebih aktif dalam mengingatkan dan mendampingi lansia saat mengonsumsi obat.

Lebih lanjut, program edukasi ini juga berdampak pada peningkatan kesadaran keluarga tentang pentingnya melakukan pemeriksaan tekanan darah secara berkala. Banyak keluarga yang setelah mengikuti program ini mulai rutin membawa lansia ke Puskesmas untuk pemeriksaan tekanan darah dan konsultasi kesehatan.

Dampak lain dari program ini adalah peningkatan partisipasi masyarakat dalam kegiatan kesehatan lansia. Beberapa keluarga mulai membentuk kelompok dukungan bagi lansia di lingkungan mereka, yang berfungsi sebagai tempat berbagi pengalaman dan informasi mengenai cara mengelola hipertensi dengan lebih baik.

Secara keseluruhan, program pengabdian masyarakat ini berhasil meningkatkan kesadaran dan keterlibatan keluarga dalam mendukung lansia mengelola hipertensi. Dengan adanya edukasi yang berkelanjutan dan dukungan dari berbagai pihak, diharapkan dampak positif ini dapat terus berkembang dan meningkatkan kualitas hidup lansia di wilayah kerja Puskesmas Pembina Palembang.

Program edukasi ini memberikan dampak yang signifikan dalam meningkatkan peran keluarga dalam pengendalian hipertensi pada lansia. Keluarga yang sebelumnya kurang memahami faktor risiko dan cara pengelolaan hipertensi kini lebih sadar akan pentingnya dukungan mereka dalam menjaga kesehatan lansia.

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang banyak dialami oleh lansia dan dapat meningkatkan risiko komplikasi serius seperti stroke dan penyakit jantung (Wijayaningsih *et al.*, 2024). Pengendalian hipertensi tidak hanya bergantung pada pengobatan medis, tetapi juga membutuhkan peran aktif keluarga dalam mendukung lansia menjalani gaya hidup sehat (Yan and Fitriana, 2023). Keluarga dapat membantu dengan memastikan lansia menerapkan pola makan sehat, mengurangi

konsumsi garam dan lemak jenuh, serta meningkatkan asupan buah dan sayur (Solehudin and Lannasari, 2023).

Selain itu, aktivitas fisik ringan seperti jalan santai atau senam juga penting untuk menjaga kebugaran tubuh lansia (Widayanti, Rahmawati and Isnaeni, 2024). Tak kalah penting, keluarga berperan dalam mengingatkan lansia untuk rutin memeriksa tekanan darah, mematuhi konsumsi obat sesuai anjuran dokter, serta menciptakan lingkungan yang nyaman dan bebas stres agar kesejahteraan emosional lansia tetap terjaga (Nurulhuda, Pangastuti and Miradwiyana, 2025).

Dukungan keluarga dalam penerapan pola makan sehat dan aktivitas fisik terbukti membantu menurunkan tekanan darah lansia (Raudhoh and Pramudiani, 2021). Lansia yang mendapatkan pendampingan keluarga lebih cenderung mengikuti diet rendah garam dan melakukan olahraga ringan secara rutin (Hidayatullah and Rokhmiati, 2023). Interaksi yang lebih erat antara lansia dan anggota keluarga juga berdampak pada kesejahteraan psikologis mereka. Lansia merasa lebih diperhatikan dan tidak merasa terabaikan, yang berkontribusi terhadap penurunan stres dan tekanan darah yang lebih stabil (Ayu *et al.*, 2023).

Dalam kegiatan pengabdian masyarakat bertema "Edukasi Dukungan Keluarga dengan Perilaku Lansia dalam Pengendalian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pembina Palembang," edukasi diberikan kepada keluarga dan lansia dengan metode ceramah, diskusi interaktif, dan simulasi praktik. Materi yang disampaikan meliputi pengenalan hipertensi dan faktor risikonya, cara menerapkan gaya hidup sehat bagi lansia, serta teknik pendampingan keluarga dalam menjaga kesehatan lansia. Edukasi ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran keluarga dalam mendukung lansia mengontrol tekanan darahnya, sehingga dapat mengurangi risiko komplikasi serta meningkatkan kualitas hidup lansia.

Meskipun program ini telah memberikan hasil yang positif, masih ada tantangan yang harus diatasi. Faktor ekonomi menjadi salah satu hambatan utama dalam menerapkan pola hidup sehat, terutama dalam pemenuhan makanan bergizi dan akses terhadap obat-obatan. Keberlanjutan program sangat diperlukan agar edukasi dan pendampingan dapat terus berjalan. Kolaborasi antara pemerintah, tenaga kesehatan, dan komunitas perlu diperkuat untuk memastikan bahwa keluarga tetap mendapatkan dukungan dalam mengelola hipertensi lansia.

Selain peningkatan dukungan keluarga, kegiatan pengabdian masyarakat ini juga berdampak signifikan terhadap perubahan perilaku lansia dalam pengendalian hipertensi. Salah satu hasil utama adalah meningkatnya kepatuhan lansia dalam mengonsumsi obat antihipertensi secara teratur. Hal ini terjadi karena lansia mulai memahami pentingnya pengobatan yang konsisten dan mendapatkan dukungan dari keluarga yang lebih aktif dalam mendampingi. Selain itu, perubahan pola makan juga terlihat jelas, di mana sebagian besar lansia mulai mengurangi konsumsi garam dan makanan berlemak, serta beralih pada pola makan sehat yang mencakup sayur, buah, dan makanan rendah natrium. Lansia juga mulai terlibat dalam aktivitas fisik ringan seperti jalan kaki dan senam lansia secara rutin, yang sebelumnya jarang dilakukan. Kesadaran untuk melakukan pemeriksaan tekanan darah secara berkala turut meningkat; banyak lansia yang kini secara aktif memeriksakan diri ke Puskesmas atau Posyandu Lansia. Dari segi psikologis, lansia menunjukkan kondisi yang lebih stabil dan positif. Mereka merasa lebih diperhatikan, dihargai, dan tidak lagi merasa terabaikan, sehingga berdampak pada penurunan stres dan peningkatan semangat untuk menjaga kesehatan. Secara keseluruhan, perubahan perilaku lansia pasca pelaksanaan program edukasi menunjukkan bahwa intervensi berbasis keluarga ini tidak hanya meningkatkan aspek pengetahuan, tetapi juga mampu memotivasi lansia untuk menerapkan gaya hidup sehat secara lebih konsisten dan berkelanjutan.

KESIMPULAN

Program pengabdian masyarakat ini telah berhasil meningkatkan kesadaran dan peran keluarga dalam pengendalian hipertensi pada lansia. Dengan edukasi yang diberikan, keluarga lebih memahami pentingnya pola makan sehat, kepatuhan terhadap konsumsi obat, serta dukungan emosional bagi lansia. Hasil program ini menunjukkan bahwa perubahan perilaku yang positif dapat tercapai dengan edukasi

yang berkelanjutan serta dukungan lingkungan yang kondusif. Keberlanjutan program ini sangat penting untuk memastikan bahwa lansia dapat menjalani kehidupan yang lebih sehat dan berkualitas.

Harapannya, kegiatan ini dapat memberikan dampak positif yang berkelanjutan, tidak hanya bagi peserta tetapi juga bagi masyarakat secara luas. Dengan adanya dukungan dari keluarga dan tenaga kesehatan, lansia dapat menjalani hidup yang lebih sehat, mandiri, dan produktif. Semoga program ini menjadi inspirasi bagi berbagai pihak dalam mendorong kesadaran akan pentingnya peran keluarga dalam pengendalian hipertensi dan kesehatan lansia secara umum.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan penuh rasa syukur, kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ketua STIKES dan Ketua LPPM Mitra Adiguna Palembang yang telah memberikan bantuan dana dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini.
2. Puskesmas Pembina Palembang, para tenaga kesehatan, peserta, serta seluruh keluarga lansia yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, F. *et al.* (2025) 'EDUKASI DAN MONITORING HIPERTENSI PADA LANSIA MELALUI HOMECARE: PENDEKATAN BERBASIS KOMUNITAS', *APPLIED NURSING COMMUNITY EMPOWERMENT JOURNAL*, 1, pp. 68–77.
- Ayu, S. A. *et al.* (2023) 'Optimalisasi Pengetahuan dan Dukungan Keluarga Pada Keluarga Pasien Hipertensi Terhadap Pengendalian Hipertensi Di Desa Sarampad Kec. Cugenang', *JPMKT*, 2(24), pp. 33–50.
- Bahtiar, H., Ariyanti, M. and Supinganto, A. (2022) 'PENGUATAN DUKUNGAN KELUARGA LANSIA UNTUK MENURUNKAN DERAJAT HIPERTENSI DI DUSUN MELASE', *LENTERA (Jurnal Pengabdian)*, 2(2), pp. 244–249.
- Hidayatullah, A. and Rokhmia, E. (2023) 'Edukasi Kegawatdaruratan Hipertensi Dalam Meningkatkan Pengetahuan Lansia Dengan Hipertensi', *JURNAL MENGABDI MASYARAKAT MENGI NUSANTARA*, 2(3).
- I Made Sudarta and Hikmah, N. (2023) 'Meningkatkan Pengetahuan tentang Hipertensi pada Penderita, Kader dan Keluarga di Wilayah Kerja Puskesmas Binanga Kabupaten Mamuju', *Jurnal Abdidas*, 4(5), pp. 434–439.
- Nurulhuda, U., Pangastuti, T. E. and Miradwiyana, B. (2025) 'PENDAMPINGAN LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH PUSKESMAS RAGUNAN KECAMATAN PASAR MINGGU JAKARTA SELATAN', *GEMAKES: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4, pp. 143–148. doi: 10.36082/gemakes.v4i1.1535.
- Raudhoh, S. and Pramudiani, D. (2021) 'Lansia asik, lansia aktif, lansia produktif', *MEDIC*.
- Simamora, F. A. *et al.* (2021) 'PENDIDIKAN KESEHATAN BAGI LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA AEK NABARA KECAMATAN ANGKOLA BARAT KABUPATEN TAPANULI SELATAN', *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA)*, 3(3), pp. 64–67.
- Solehudin and Lannasari (2023) 'Manajemen Keluarga Dengan Hipertensi', *Jurnal Pengabdian Masyarakat Nusantara (Pengabmas Nusantara)*, 5(4).
- Sumarni, N. *et al.* (2024) 'PENTINGNYA DIET HIPERTENSI PADA LANSIA HIPERTENSI DI RW 05 CIWALEN GARUT', *JURNAL KREATIVITAS PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (PKM)*, 7, pp. 2330–2345.
- Surya, D. O. *et al.* (2023) 'Pemberdayaan Kader dan Keluarga dalam Perawatan Lansia Hipertensi', *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), pp. 802–806.
- Widayanti, N., Rahmawati, A. and Isnaeni, Y. (2024) 'Gambaran Dukungan Keluarga Pada Lansia Hipertensi Di Padukuhan Plurugan Kasihan Ii Bantul Yogyakarta', *Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(September), pp. 1738–1747.

- Wijayaningsih, K. S. *et al.* (2024) 'EDUKASI KEGAWATDARURATAN HIPERTENSI DALAM MENINGKATKAN PENGETAHUAN LANSIA DENGAN HIPERTENSI', *ABDIMAS BERKARYA*, 3(03), pp. 89–97.
- Yan, A. and Fitriana, N. (2023) 'Peran Dukungan Keluarga sebagai Upaya Pengontrolan Hipertensi Pada Lansia Prediksi dari World Health', *NERS: Jurnal Keperawatan*, 19(2), pp. 61–67.
- Yulanda, N. A. *et al.* (2021) 'Pemberdayaan Masyarakat Mengenai Kepatuhan Diet dan Pengobatan Hipertensi', *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat*, 6(4), pp. 340–347.