

## PENGUATAN DUKUNGAN KELUARGA LANSIA UNTUK MENURUNKAN DERAJAT HIPERTENSI DI DUSUN MELASE

Heri Bahtiar<sup>1</sup>, Maelina Ariyanti<sup>2</sup>, Agus Supinganto<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Prodi Pendidikan Ners STIKES YARSI Mataram

Email: heribahtiar301076@gmail.com

### ABSTRAK

Hipertensi merupakan masalah besar dan serius di seluruh dunia. Kejadian hipertensi lebih banyak dan sering dialami oleh lansia salah satu factor penyebab hipertensi diantaranya pola makan yang tidak baik seperti mengkonsumsi makanan tinggi natrium dan lemak. Sehingga lansia yang memiliki masalah kesehatan sangat membutuhkan dukungan keluarga. Data penderita hipertensi pada lansia di Dusun Melase sebanyak 30 orang dengan rata-rata memiliki tekanan darah sekitar 140/90 mmHg sampai 190/110 mmhg yang menunjukkan bahwa derajat hipertensi sangat tinggi. Tujuan dari pengabdian ini untuk menguatkan dukungan keluarga lansia sehingga dapat menurunkan derajat hipertensi. Target pengabdian ini adalah keluarga yang memiliki Lansia Hipertensi Di Dusun Melase dengan kegiatan memberikan edukasi kepada keluarga tentang pentingnya dukungan keluarga terhadap lansia serta juga tentang hipertensi dan pencegahan berulangnya penyakit hipertensi sehingga tekanan darah lansia selalu terkontrol dalam batas normal. Kegiatan tersebut telah terlaksana dengan baik sesuai rencana, keluarga memahami dengan mengontrol pola makan dan psikologis lansia serta memberikan perhatian lebih dan mengharapkan kegiatan serupa dilaksanakan secara rutin di dusun lain di desa yang sama.

Kata Kunci : penguatan , dukungan keluarga, lansia, hipertensi

### ABSTRACT

*Hypertension is a big and serious problem worldwide. The incidence of hypertension is more and is often experienced by elderly, one factors that cause hypertension, including poor diet, such as consuming foods high in sodium and fat. So that elderly who have health problems really need family support. Data on hypertension sufferers in elderly in Melase village are 30 people with an average blood pressure of around 140/90 mmHg to 190/110 mmHg which shows that the degree of hypertension is very high. The purpose of this service is to strengthen support of elderly family so that it can reduce the degree of hypertension.*

---

\* **Corresponding Author:** Heri bahtiar ([heribahtiar301076@gmail.com](mailto:heribahtiar301076@gmail.com)), Jl. TGH. M. Rais Lingkar Selatan Kota Mataram

*The target of this service is families who have Hypertension Elderly in Melase village with activities to provide education to families about the importance of family support for elderly as well as about hypertension and prevention of recurrence of hypertension so that the blood pressure of the elderly is always controlled within normal limits. The activity has been carried out well according to plan, the family understands by controlling eating and psychological patterns of elderly and gives more attention and expects similar activities to be carried out regularly in other hamlets in the same village.*

**Key words:** *strengthening, family support, elderly, hypertension*

### **ANALISIS SITUASI**

Hipertensi salah satu penyakit yang tidak bisa disembuhkan tetapi hanya bisa dikontrol salah satunya melalui diet hipertensi, untuk mengontrol penyakit hipertensi adalah dengan cara melakukan pemberian diet yang tepat. Bila masyarakat tidak memperhatikan hal tersebut akan berdampak yang buruk seperti komplikasi penyakit yang lain dan bahkan berujung pada kematian (Susriyanti, 2014).

Untuk tercapai pengontrolan tekanan darah pada lansia maka dibutuhkan dukungan keluarga. Dukungan keluarga sangat diperlukan untuk menambah rasa percaya diri dan motivasi untuk menghadapi masalah untuk mengurangi resiko kekambuhan dan komplikasi. Adanya dukungan keluarga terhadap lansia dapat memberikan ketenangan batin dan perasaan yang senang dalam diri lansia. Selain itu dengan adanya dukungan keluarga berdampak pada kemudahan lansia untuk melakukan diet hipertensi (Torar et al., 2018). Dukungan keluarga juga memberikan kontribusi dalam meningkatkan kemampuan adaptasi pasien, dimana pada keluarga selalu menemani dan memberikan support kepada klien agar tetap semangat dalam menjalani pengobatan (Purqoti & Ningsih, 2019).

Hipertensi disebut juga sebagai "silent killer" karena sering tanpa gejala memberikan peringatan akan

ada masalah dan bisa membunuh diam-diam. Bila tidak ditangani dengan baik akan menyebabkan penurunan fungsi fisik dan fisiologis sehingga terjadi kerusakan tubuh yang lebih parah, sehingga menimbulkan banyak komplikasi dan mempercepat kematian. Hipertensi yang tidak dapat terkontrol akan menyebabkan timbulnya masalah kesehatan lainnya seperti meningkatnya penyakit jantung, ginjal, serta menyebabkan kejadian stroke (Amelia Senja, 2019).

Menurut Riset Kesehatan Dasar Indonesia tahun 2018 menyatakan bahwa penyakit terbanyak pada lansia adalah penyakit hipertensi dengan prevalensi menurut kelompok usia yaitu usia 45 – 54 tahun, (45,3%) pada usia 55-64 tahun, (57,6%) pada usia 65-74 tahun (63,8%) dan pada usia >75 tahun (69,5). Prevalensi hipertensi pada setiap provinsi di Indonesia sendiri hipertensi memiliki masalah kesehatan yang serius. Berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah pada penduduk usia >18 tahun tahun 2013 ditemukan prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 25,8%. Sedangkan jika dibandingkan pada tahun 2018 terjadi peningkatan sebesar 8,3% dari angka 25,8% menjadi 34,1 % dari prevalensi hipertensi tersebut diketahui bahwa sebesar 8,8% terdiagnosis hipertensi dan 13,3% orang yang terdiagnosa hipertensi tidak meminum obat serta

32,3% tidak rutin minum obat. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar penderita hipertensi tidak mengetahui bahwa dirinya hipertensi sehingga tidak mendapat pengobatan (Risikesdas, 2018). Prevelensi penderita hipertensi dengan hasil pengukuran bila tekanan darah sistolik >140 mmHg dan tekanan darah diastolik >90 mmHg usia >18 tahun di Provinsi NTB, diperkirakan penderita hipertensi sebanyak 926.211 jiwa dan mendapatkan pelayanan sebesar 146.063 jiwa (25,80%). Jumlah penderita hipertensi tahun 2020 di puskesmas sekabupaten Lobar berjumlah 98.505 kasus. (Dikes NTB, 2020).

Puskesmas Meninting merupakan salah satu puskesmas yang ada di Kabupaten Lombok Barat. Berdasarkan data yang didapatkan dari puskesmas Meninting ditahun 2019 jumlah penduduk usia >18 tahun di Wilayah Puskesmas meninting sebesar 25.708 Jiwa dengan jumlah penderita hipertensi sebanyak 2.871 kasus. Kemudian pada tahun 2020 jumlah penduduk usia >18 tahun meningkat sebanyak 38.628 dan jumlah penderita hipertensi sebanyak 2.910 kasus. Didapatkan data bahwa Dusun Melase merupakan wilayah yang banyak lansianya yang menderita hipertensi dibandingkan dusun yang lain di Desa Batu Layar yaitu sebanyak 30 kasus.

## METODE

Penanganan kurangnya dukungan keluarga tentang hipertensi serta pencegahan berulangnya naiknya tekanan darah lansia membutuhkan peran seluruh anggota keluarga dalam memberikan dukungan. Salah satu bentuk dukungan tersebut adalah dukungan informasi. Pemberian informasi telah diketahui sebagai salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang. Model intervensi dengan pendekatan edukasi perlu

dikembangkan dan diterapkan agar lebih efektif dalam meningkatkan kemandirian keluarga dalam memberikan pencegahan hipertensi yang efektif. Peran edukasi dapat dilakukan melalui penguatan dengan edukasi keluarga tentang dukungan keluarga kepada lansia hipertensi untuk pencegahan kambuhnya penyakit. Keluarga juga aktif dalam memberikan support dan edukasi pada lansia masing-masing dengan memberikan dukungan tentang pengetahuan dan pencegahan kambuhnya penyakit hipertensi pada lansia.

Upaya ini merupakan langkah yang baik untuk memutus kekambuhan penyakit hipertensi lansia. Kenapa dukungan keluarga dinilai sangat penting bagi keluarga, karena keluarga yang selalu merawat dan mendampingi lansia 24 jam, mengatur pola makan dan sebagainya. Adapun tahap-tahap pelaksanaan pengabdian ini adalah sebagai berikut:

### a. Tahap Awal Pengabdian

- 1) Mengajukan surat izin pengabdian untuk disampaikan kepada Kepala Desa batu layar yang selanjutnya akan diteruskan ke pihak Dusun Melase sebagai mitra.
- 2) Melakukan pendataan keluarga lansia untuk mendapatkan informasi pengetahuan tentang penyakit hipertensi.
- 3) Melakukan koordinasi kepada pihak terkait mengenai pelaksanaan kegiatan.
- 4) Menetapkan jadwal penyuluhan tentang Hipertensi dan pencegahan dan penanganannya, serta dukungan keluarga
- 5) Jadwal pelaksanaan dilaksanakan 1 kali pada

- untuk semua kegiatan
- b. Tahap Pelaksanaan Pengabdian
    - 1) Mengumpulkan keluarga lansia
    - 2) Menjelaskan maksud kegiatan.
    - 3) Memberikan edukasi dengan ceramah tentang dukungan keluarga ,pencegahan dan penanganan Hipertensi.
    - 4) Pelaksanaan selama 2 minggu pada setiap keluarga.
  - c. Tahap Akhir Pengabdian
    - 1) Mengobservasi kemandirian keluarga dalam memberi dukungan kepada lansia yang hipertensi ,pencegahan dan penatalaksanaan hipertensi yang diberikan setelah diberikan penyuluhan selama satu minggu melalui program penyuluhan/edukasi keluarga tentang dukungan keluarga hipertensi dengan baik dan benar.
    - 2) Melakukan evaluasi pelaksanaan Penyuluhan/ edukasi dan dukungan keluarga ke rumah keluarga lansia masing-masing setelah satu minggu dari edukasi yang diberikan.



Gambar 1 : Proses evaluasi lansia tentang dukungan keluarga dan pengukuran tekanan darah lansia.



Gambar 2: Kegiatan edukasi dukungan keluarga dengan melibatkan mahasiswa

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul “Penguatan Dukungan Keluarga Lansia Untuk Menurunkan Derajat Hipertensi Di Dusun Melase” telah terlaksana pada 31 Maret 2022 pukul 16.30-17.30. Kegiatan pengabdian ini bekerjasama dengan Bapak kepala desa Batu Layar dan Kadus Melase Kecamatan Meninting Kabupaten Lombok Barat. Kegiatan yang kami lakukan adalah kegiatan promosi kesehatan dengan edukasi Kesehatan tentang Hipertensi dan dukungan keluarga. Hal ini dalam rangka pencegahan kambuhnya

penyakit hipertensi pada lansia. Pada saat kegiatan dimulai, keluarga yang datang dilakukan pendaftaran, kemudian mendengarkan materi yang kami sampaikan, setelah itu dilakukan diskusi dengan keluarga lansia terkait materi dan hal-hal yang menjadi permasalahan.

Upaya ini merupakan langkah yang baik untuk mencegah kambuhnya atau berulangnya peningkatan tekanan darah lansia. Salah satu upaya dalam mengatasi hipertensi pada lansia dengan cara pengobatan non farmakologis yaitu salah satunya dengan cara melakukan pola diet seperti menjaga pola makan, menghindari makanan yang berlemak-lemak dan natrium tinggi. Diet adalah salah satu terapi non farmologi untuk mencegah terjadinya kekambuhan hipertensi (Buheli & Usman, 2019). Dalam memberikan diet yang tepat perlu adanya peran dan dukungan keluarga sebagai sarana

bagi lansia hipertensi seperti mengontrol tekanan darah, berkonsultasi kepada ahli gizi untuk menentukan menu keseharian yang tepat dan tidak lupa harus kontrol tekanan darah minimal seminggu sekali di puskesmas atau rumah sakit terdekat. Dengan begitu akan mengurangi tingginya komplikasi yang muncul (Dewi et al., 2016)

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Peran dan dukungan keluarga sebagai berpengaruh bagi lansia hipertensi dalam mengontrol tekanan darahnya.

### **Saran**

Selain menguatkan dukungan keluarga juga berkonsultasi kepada ahli gizi untuk menentukan menu keseharian yang tepat dan tidak lupa harus kontrol tekanan darah minimal seminggu sekali di puskesmas atau rumah sakit terdekat.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Torar, A. N., Tambuwun, S., Memah, H., & Pasambo, Y. (2018). Dukungan Keluarga Dan Kepatuhan Diet Lansia Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Tumpaan [ Family Support and Advanced Diet
- Purqoti, D. N. S., & Ningsih, M. U. (2019). Identifikasi Derajat Hipertensi Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Kota Mataram. *Jurnal Keperawatan Terpadu (Integrated Nursing Journal)*, 1(2), 31. <https://doi.org/10.32807/jkt.v1i2.35>
- Amelia Senja, T. P. (2019). Perawatan Lansia Oleh Keluarga Dan Care Giver (N. Syamsiyah (ed.)). Jakarta : Bumi Medika
- Riskesdas, K. (2018). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS). *Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical*, 44(8), 1–200. <https://doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201>

---

Dikes NTB. (2020). Profil Kesehatan Provinsi Nusa Tenggara Barat 2020. Nusa Tenggara Barat: Dinas Kesehatan Provinsi Nusa Tenggara Barat

Buheli, K. L., & Usman, L. (2019). Faktor Determinan Kepatuhan Diet Penderita Hipertensi. *Jambura Health and Sport Journal*, 1(1), 15–19. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v1i1.2049>

Dewi, K. C., Prapti, N. K. G., & Saputra, I. K. (2016). Hubungan dukungan keluarga dengan tingkat kepatuhan penatalaksanaan diet lansia dengan hipertensi di lingkungan Kelurahan Tonja. *Community of Publishoing inNursing(COPING)NER*, 295(April), 41–48