

PEMBERDAYAAN KELUARGA DALAM MELAKSANAKAN TUGAS KESEHATAN KELUARGA PADA PENYAKIT HIPERTENSI

Rona Febriyona¹, Andi Nur Aina
Sudirman^{2*}, Ibrahim Paneo³

^{1,2,3}Program Studi Ilmu
Keperawatan, Universitas
Muhammadiyah Gorontalo

Article history

Received : 13 Oktobe 2022

Revised : 15 Oktober 2022

Accepted : 18 November 2022

*Corresponding author

Andi Nur Aina Sudirman

Email :

andinurainasudirman@umgo.ac.id

Abstrak

Pengabdian bertujuan untuk memberikan penyuluhan tentang pemberdayaan keluarga dalam melaksanakan tugas kesehatan keluarga pada penyakit hipertensi di Desa Pentadio Timur Kecamatan Telaga Biru Kabupaten Gorontalo. Metode penyuluhan edukasi menggunakan media power point, leaflet, ceramah dan diskusi tentang 5 tugas Kesehatan keluarga. Pengukuran keberhasilan pengabdian ini digunakan lembar kuesioner *pretest* dan *posttest*. Tingkat ketercapaian dilihat dari perubahan pengetahuan dan perilaku masyarakat dalam merawat anggota keluarga yang menderita penyakit Hipertensi. Hasil yang didapatkan dari 5 pertanyaan yang benar secara berurut adalah 41,67%, 12,5%, 0%, 8,3% dan 20,83 %. Masih banyak masyarakat di desa Pentadio Timur yang belum mengetahui tentang tugas keluarga dalam merawat lansia dengan hipertensi. Setelah mendapatkan penyuluhan, didapatkan dari 5 pertanyaan benar secara berurut adalah 91,6%, 95,8%, 100%, 83,3% dan 87,5%. Terdapat peningkatan pengetahuan setelah dilakukan penyuluhan. Sebagian besar peserta sudah mengetahui tentang tugas keluarga dalam merawat lansia dengan hipertensi. Dari informasi ini keluarga dapat mengetahui 5 tugas keluarga dalam merawat lansia dengan hipertensi. Direkomendasikan untuk menerapkan intervensi yang bersifat memandirikan lansia dalam perawatan hipertensi akan diberikan sebagai tindak lanjut dalam mewujudkan kualitas hidup lansia yang lebih baik.

Kata Kunci: Tugas Keluarga; Lansia; Hipertensi

Abstract

This service aims to provide counseling about family empowerment in carrying out family health tasks for hypertension in East Pentadio Village, Telaga Biru District, Gorontalo Regency. The educational counseling method uses PowerPoint media, leaflets, lectures, and discussions about the five tasks of family health. Measurement of the success of this service used to pretest and posttest questionnaire sheets. The level of achievement is seen from changes in people's knowledge and behavior in caring for family members who suffer from hypertension. The results obtained from 5 correct questions in a row are 41.67%, 12.5%, 0%, 8.3%, and 20.83%. There are still people in the village of East Pentadio who do not know about the task of the family in caring for the elderly with hypertension. After getting counseling, it was found that the five correct questions in a row were 91.6%, 95.8%, 100%, 83.3%, and 87.5%. There is an increase in knowledge after counseling. Most of the participants already knew about the task of the family in caring for the elderly with hypertension. From this information, the family can find out five family tasks in caring for the elderly with hypertension. It is recommended to implement interventions that are independent of the elderly in hypertension care to be given as a follow-up in realizing a better quality of life for the elderly.

Keywords: Family Tasks, Elderly, Hypertension

Copyright © 2023 Rona Febriyona, Andi Nur Aina Sudirman, Ibrahim Paneo

PENDAHULUAN

Kemajuan program kesehatan dan program pembangunan sosial dan ekonomi secara umum tercermin dari peningkatan kualitas hidup masyarakat yang hidup di tanah air (BPS RI, 2021). Peningkatan usia harapan hidup menyebabkan peningkatan usia lanjut (lansia), yaitu orang yang berusia di atas 60 tahun. Semakin tinggi harapan hidup, semakin parah penyakit lansia. Tamher & Noorkasiani (2018) mengatakan bahwa bertambahnya usia selain dapat menyebabkan menurunnya kondisi fisik juga mempengaruhi kondisi sosial dan

psikologis/mental. Kondisi yang memberatkan dapat mencakup sistem pencernaan, sistem pernapasan, sistem saraf, dan sistem kardiovaskular. Penyebab paling umum dari penyakit jantung pada orang tua adalah tekanan darah tinggi. Soedarsono dan Cyrus dalam sebuah seminar di Jakarta tahun 2010 mengungkapkan bahwa tekanan darah tinggi dimulai pada usia di atas 55 tahun (Dalimartha et al., 2018).

Tekanan darah tinggi atau hipertensi merupakan salah satu penyakit lansia yang menyerang sistem kardiovaskular. Hipertensi adalah suatu meningkatnya tekanan darah yang dirasakan oleh individu dalam jangka waktu yang lama (Sudarmoko, 2010). Seorang lanjut usia dikatakan menderita tekanan darah tinggi jika tekanan darahnya mencapai 160/90 mmHg (Smeltzer & Bare, 2013).

Jumlah penderita hipertensi semakin meningkat di tiap tahunnya. Sekitar 1,13 miliar orang di seluruh dunia mengalami hipertensi, yang berarti satu dari tiga orang di seluruh dunia didiagnosis menderita tekanan darah tinggi. Peningkatan tekanan darah ini tentunya menimbulkan banyak dampak. Diperkirakan pada tahun 2025, 1,5 miliar orang akan mengalami tekanan darah tinggi, estimasi penderita hipertensi yang akan meninggal karena komplikasinya mencapai 9,4 juta (Kemenkes RI., 2019).

Menurut hasil survei kesehatan dasar (RISKESDAS) tahun 2018, prevalensi hipertensi mencapai 34,1%, meningkat signifikan dari 25,8% pada tahun 2013, dengan angka prevalensi tertinggi di provinsi Kalimantan Selatan sebesar 44,1% dan terendah di provinsi Kalimantan Selatan sebesar 44,1%. Papua, Daerah sebesar 22,2%, peningkatan tekanan darah pada lansia adalah pada usia > 75 tahun sebesar 69,5%, 65-74 tahun sebesar 63,2%, 55-64 tahun sebesar 55,2%, 45-54 tahun sebesar dan 45,3% (Kemenkes RI, 2018)

Wilayah Gorontalo sendiri dalam hasil Riskesdas 2013 mencapai 29,0% dan pada Riskesdas 2018 menjadi 31,20% dan menempati urutan ke-20 dari 34 wilayah. Prevalensi hipertensi pada lansia yaitu pada kelompok umur ≥ 75 tahun sebesar 44,99%, 65-74 tahun sebesar 38,96%, 55-64 tahun sebesar 27,75%, 45-54 tahun sebesar 18,59%, 35-44 tahun sebesar 7,99%, 25-34 tahun sebesar 4,62% dan 18-24 tahun sebesar 1,55%. Berdasarkan kabupaten Kota yang ada di provinsi Gorontalo, Prevalensi hipertensi di kabupaten Boalemo sebesar 36,34%, kabupaten Gorontalo sebesar 35,02%, kota Gorontalo sebesar 32,49%, kabupaten Bone Bolango sebesar 31,88%, kabupaten Pohuwato sebesar 31,68% dan kabupaten Gorontalo utara sebesar 28,03% (Dinkes Provinsi Gorontalo, 2019)

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Akbar et al (2020) bahwa lansia yang kategori usianya sangat tua 75-90 tahun mayoritas mengalami hipertensi sebesar 8,5% dan bertambahnya usia semakin berisiko lansia mengalami hipertensi, dimana usia 60-64 tahun terjadi peningkatan risiko hipertensi sebesar 2,18 kali, usia 65-69 tahun peningkatan risiko hipertensi sebesar 2,45 kali dan usia lebih dari 70 tahun peningkatan risiko hipertensi menjadi sebesar 2,97 kali.

Keluarga merupakan pendukung utama perawatan kesehatan bagi lansia. Keluarga berperan dalam merawat lansia baik dari segi perawatan fisiologis, perawatan psikologis, perawatan spiritual dan perawatan sosial. Keluarga memiliki tanggung jawab dan pelayanan kesehatan bagi lansia, termasuk mengidentifikasi masalah kesehatan, membuat keputusan perawatan kesehatan yang tepat, merawat, memelihara, atau menciptakan lingkungan keluarga yang sehat dan menggunakan fasilitas kesehatan umum (Padila, 2018).

Sebuah studi oleh Wulandhani et al. (2014) melaporkan bahwa hingga 45,1% penderita hipertensi mendapat dukungan negatif dari keluarga untuk mengontrol tekanan darahnya. Artinya, masih ada penelitian yang tidak konsisten tentang dukungan keluarga bagi penderita tekanan darah tinggi.

Keluarga merupakan elemen kunci dalam upaya mencapai kesehatan masyarakat yang terbaik karena terkait dengan masalah kesehatan, memiliki peran kunci dalam masyarakat dan institusi yang mempengaruhi kehidupan masyarakat (Kholifah, 2021). Menurut Ahsan et al (2018) bahwa keluarga yang tugas perawatan keluarganya baik mayoritas lansia mampu melakukan keseharian dan aktivitasnya secara mandiri sebesar 55%, dibandingkan keluarga yang tugas keluarganya kurang mayoritas tidak dapat melakukan keseharian dan

aktivitas secara mandiri atau membutuhkan bantuan keluarga. Berdasarkan definisi tersebut, maka tujuan dari pengabdian ini adalah untuk memberikan edukasi kepada keluarga agar dapat mengetahui 5 peran keluarga dalam merawat lansia dengan tekanan darah tinggi.

Hal ini ditunjang dengan penelitian Kurniawan & Ratnasari (2018) bahwa didapatkan tugas perawatan keluarga yang baik diantaranya responden mampu mengenal masalah hipertensi pada lansia sebesar 87,5%, responden mampu mengambil keputusan dalam melakukan tindakan perawatan pada lansia sebesar 75%, responden mampu merawat lansia sebesar 62,5% dan responden mampu memanfaatkan fasilitas pelayanan kesehatan yang ada sebesar 62,5%. Tetapi, kemampuan responden dalam memodifikasi lingkungan disekitar lansia kurang sebesar 75%.

Program pos pelayanan terpadu Lansia di desa Pentadio Timur saat ini sudah berjalan. Melalui posyandu lansia lansia ini dilakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala sehingga status kesehatan lansia dapat selalu terpantau. Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan salah satu lansia yang berasal dari desa Pentadio Timur kecamatan Telaga Biru Kabupaten Gorontalo mengatakan bahwa lansia tidak sering mendatangi posyandu lansia karena tidak ada anggota keluarga yang mendampingi. Berdasarkan latar belakang di atas, maka perlu dilakukan pengabdian untuk mengetahui bagaimana pengetahuan tentang peran keluarga dalam perawatan kesehatan lansia dengan tekanan darah tinggi di desa Pentadio Timur kecamatan Telaga Biru Kabupaten Gorontalo.

METODE PELAKSANAAN

Pengabdian ini diikuti oleh masyarakat Desa Pentadio Timur Kabupaten Gorontalo sebanyak 20 orang. Metode yang dilakukan yaitu penyuluhan edukasi menggunakan media *powerpoint*, *leaflet*, ceramah dan diskusi untuk memberikan pengetahuan kepada masyarakat tentang 5 tugas Kesehatan keluarga. Tahapan persiapan dari kegiatan penyuluhan edukasi dimulai dengan berkoordinasi dengan pihak pemerintah desa Pentadio Timur. Metode yang digunakan metode penyuluhan dan demonstrasi. Pengabdian dilakukan pada tanggal 18 Agustus 2022. Untuk mengukur keberhasilan dalam pengabdian ini digunakan lembar kuesioner *pretest* dan *posttest*. Tingkat ketercapaian dapat dilihat dari sisi perubahan pengetahuan dan perilaku masyarakat dalam merawat anggota keluarga yang menderita penyakit Hipertensi.

HASIL PEMBAHASAN

Pengabdian ini dapat terlaksana dengan baik di Klinik kampus UMGO, Kecamatan Telaga Biru, Kabupaten Gorontalo. Sebanyak 24 orang peserta dapat mengikuti kegiatan sampai akhir, baik penyuluhan serta demonstrasi. Kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik berkat kerjasama yang baik dengan pihak Jurusan Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan UMGO, Mahasiswa profesi Ners yang menjadi panitia, dan Masyarakat sekitar. Secara keseluruhan tahapan pelaksanaan pengabdian sebagai berikut:

1) Pelaksanaan Kegiatan

Pada saat hari pelaksanaan, kegiatan dimulai dengan mempersiapkan acara pembukaan, penyusunan tempat penyuluhan, dan pemasangan spanduk kegiatan. Kegiatan ini melibatkan Kader dan keluarga lansia. Sebelum masuk di penyampaian materi dilakukan terlebih dahulu *pretest* untuk mengukur tingkat pengetahuan masing-masing peserta.

2) Penyampaian Materi

Penyampaian materi dipandu oleh seorang moderator. Penyampaian materi dibagi menjadi 2 sesi dengan masing-masing durasi selama 30 menit. Jumlah pemateri dalam pengabdian ini sebanyak 2 orang. Sesi pertama ditekankan pada edukasi terkait pemberdayaan keluarga dalam melaksanakan tugas kesehatan keluarga pada penyakit hipertensi. Sesi kedua dilanjutkan dengan demonstrasi untuk perawatan sederhana yang biasa dilakukan di rumah bagi penderita hipertensi dengan menggunakan buah semangka.

3) Diskusi dan Tanya Jawab

Setelah materi selesai disampaikan, moderator kemudian mempersilahkan kepada peserta untuk memberikan tanggapan ataupun pertanyaan. Terdapat satu orang peserta yang memberikan tanggapan terkait materi yang disampaikan.

4) Evaluasi dan Penutup

Evaluasi dilakukan dengan cara memberikan kuesioner *posttest* pada lansia. Penutupan acara dilaksanakan dengan melakukan foto bersama dengan peserta kegiatan pengabdian.

Pengabdian kepada masyarakat adalah usaha untuk menyebarkan ilmu pengetahuan dan teknologi, berdasarkan tabel 1 Hasil yang didapatkan dari 5 pertanyaan yang benar secara berurut adalah 41,67%, 12,5%, 0%, 8,3% dan 20,83 %. Berdasarkan hasil tersebut masih banyak masyarakat di Desa Pentadio Timur yang belum mengetahui tentang tugas keluarga dalam merawat lansia dengan hipertensi.

Tabel.1 Distribusi *prefest* tugas perawatan kesehatan di Desa Pentadio Barat Agustus 2022

No	Pertanyaan	Benar	%	Salah	%
1.	Apakah keluarga sudah mengetahui tanda dan gejala hipertensi?	10	41,67	14	58,33
2.	Apakah keluarga sudah memutuskan tindakan apa yang akan dilakukan	3	12,50	21	87,50
3.	Apakah keluarga sudah bisa melakukan perawatan sederhana seperti pembuatan jus semangka?	0	0,0	24	100,0
4.	Apakah keluarga mengetahui cara memodifikasi lingkungan?	2	8,33	22	91,67
5.	Apakah keluarga sudah memanfaatkan faskes?	5	20,83	19	79,17

Berdasarkan Tabel.2 Hasil yang didapatkan dari 5 pertanyaan yang benar secara berurut adalah 91,6%, 95,8%, 100%, 83,3% dan 87,5%. Terdapat peningkatan pengetahuan setelah dilakukan penyuluhan. Sebagian besar peserta sudah mengetahui tentang tugas keluarga dalam merawat lansia dengan hipertensi.

Tabel. 2 Distribusi *posttest* tugas perawatan kesehatan di Desa Pentadio Barat Agustus 2022

No	Pertanyaan	Benar	%	Salah	%
1	Apakah keluarga sudah mengetahui tanda dan gejala hipertensi?	22	91,6	2	8,4
2	Apakah keluarga sudah memutuskan tindakan apa yang akan dilakukan	23	95,8	1	4,2
3	Apakah keluarga sudah bisa melakukan perawatan sederhana seperti pembuatan jus semangka?	24	100	0	0
4	Apakah keluarga mengetahui cara memodifikasi lingkungan?	20	83,3	4	16,7
5	Apakah keluarga sudah memanfaatkan faskes?	21	87,5	3	12,5

Penutupan acara dilaksanakan dengan melakukan foto bersama dengan peserta kegiatan pengabdian.



Gambar 1. Suasana Kegiatan pengabdian dan pemaparan materi penyuluhan

Outcome dari kegiatan ini adalah peserta mendapatkan informasi mengenai tugas perawatan kesehatan dalam merawat lansia dengan hipertensi. Antusiasme peserta dapat terlihat dari dijawabnya beberapa pertanyaan yang sudah diberikan sehingga dapat dijadikan indikator penilaian kesuksesan pengabdian ini.

Terjadinya hipertensi pada lansia disebabkan karena faktor usia dimana seluruh responden berusia lansia yaitu usia >60 tahun. Semakin tua usia seseorang akan mengalami berkurangnya kapasitas tubuh, termasuk sistem kardiovaskular, khususnya jantung dan pembuluh darah. Penurunan elastisitas pembuluh darah sehingga menyebabkan kekakuan pada dinding pembuluh darah dan membuat pembuluh darah menjadi lebih sempit dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah.

Keluarga menjadi bagian yang paling dekat dan tidak terpisahkan dari lansia. Lansia akan merasa bahagia dan damai ketika memperoleh dukundan dan perhatian dari keluarganya, karena dukungan ini akan meningkatkan kepercayaan dirinya untuk mengatasi atau mengelola penyakitnya dengan baik (Friedman, 2013). Tingkat pengetahuan keluarga akan mempengaruhi perilaku keluarga dalam menyelesaikan masalah kesehatan keluarga. Keluarga perlu mengetahui dan memahami masalah kesehatan pada lansia yang meliputi penyebab, faktor risiko dan cara penanganannya. Oleh sebab itu, keluarga yang tingkat pengetahuannya yang baik akan sanggup melaksanakan tugas kesehatan keluarga dengan baik (Senja & Prasetyo, 2019).

Biasanya tanpa tanda atau gejala tertentu. Sakit kepala, mimisan, vertigo, mual, muntah, perubahan penglihatan, kesemutan pada kaki dan tangan, sesak napas, kejang atau koma, dan nyeri dada merupakan tanda-tanda hipertensi berat (Riyadi, 2017).

Tidak ada gejala khusus hipertensi. Secara fisik, penderita hipertensi juga tidak menunjukkan kelainan. Jantung berdebar, pandangan kabur, sakit kepala dengan rasa berat di belakang leher, kadang disertai mual dan muntah, telinga berdenging, gelisah, dada nyeri, kelelahan, wajah memerah, dan mimisan adalah beberapa gejala yang lebih umum. Beberapa gejala, termasuk gangguan penglihatan, gangguan sistem saraf, gangguan jantung, gangguan fungsi ginjal, dan gangguan serebral (otak), biasanya menyertai hipertensi berat. Menurut Sari, (2017), gangguan otak ini dapat mengakibatkan kejang, pendarahan otak, kelumpuhan, gangguan kesadaran, bahkan koma.

Perawatan lansia dengan tekanan darah tinggi di rumah tidak bisa dilakukan sembarangan dan membutuhkan perencanaan yang matang. Oleh karena itu, penting untuk mengetahui apa yang harus dimakan dan berapa banyak olahraga yang baik untuk lansia dengan tekanan darah tinggi. Ada banyak pendekatan untuk pengobatan hipertensi untuk orang tua

1. Membatasi asupan garam: Asupan garam harian yang ideal untuk lansia tidak boleh melebihi 12 sendok teh, atau 1500 miligram.
2. Perbanyak makanan tinggi serat dan rendah lemak, seperti kacang-kacangan, biji-bijian, buah-buahan, dan sayur-sayuran. Mentega, sosis, santan, dan daging asap, serta makanan yang digoreng atau tinggi lemak jenuh sebaiknya dihindari oleh orang lanjut usia dengan hipertensi.
3. Bahkan jika tidak ada gejala khusus, Anda harus memeriksa tekanan darah Anda secara teratur untuk mengawasi perubahan dan potensi masalah. Tensimeter digital atau pengukur tekanan darah juga dapat disediakan di rumah oleh keluarga pengasuh lansia jika diperlukan.
4. Olahraga yang cukup dan teratur. Yoga, renang, *tai chi*, dan jalan santai adalah semua bentuk olahraga yang dapat diikuti oleh lansia. Untuk menghindari cedera, keluarga dihimbau untuk selalu mendampingi dan mengawasi lansia saat berolahraga.
5. Mengetahui penggunaan obat untuk pengobatan hipertensi pada lansia, termasuk pentingnya pengingat obat yang tepat waktu dan konsisten dari anggota keluarga. Selain itu, keluarga harus mematuhi petunjuk dokter dalam pemberian obat (Bella, 2022).

Salah satu bentuk perawatan di rumah pada lansia penderita hipertensi adalah memanfaatkan tumbuhan alami, seperti ketimun, bawang putih, labu siam, seledri, semangka, daun lurus dan masih banyak lagi. Semangka merupakan salah satu buah yang dapat menurunkan tekanan darah. Beta karoten dan kalium adalah dua contoh zat antihipertensi yang terdapat pada semangka. Selain itu, air putih, asam amino yang dapat menjaga tekanan darah normal, banyak terdapat pada semangka.

Salah satu manfaat semangka adalah tidak menyebabkan hipokalemia. karena daging buah semangka memiliki kandungan potasium hingga 82 miligram per 100 gram. Namun, orang yang menghadapi efek samping pembesaran prostat juga harus memikirkan makan semangka. Selain itu, gula aren yang dapat mengakibatkan terbentuknya racun, sebaiknya tidak dikonsumsi bersama semangka. Air, protein, karbohidrat, lemak, serat, vitamin A, B, dan C, antioksidan seperti asam asetat, asam malat, asam folat, likopen, karoten, bromin, dan kalium, dan vitamin A, B, dan C juga ditemukan dalam semangka. fruktosa, sylvite, lisin, dekstroza, dan sukrosa. Asam amino non-esensial citrulline dan arginine digunakan sebagai prekursor oksida nitrat (Shanti & Zuraida, 2016).

Flavonoid dalam semangka memiliki kemampuan untuk mengurangi aktivitas *angiotensin I converting enzyme* (ACE), yang terlibat dalam produksi *angiotensin II*, yang merupakan salah satu faktor penyebab hipertensi. *Angiotensin II* menyebabkan penyempitan pembuluh dan meningkatkan tekanan darah. ACE inhibitor, sebaliknya, memperlebar pembuluh darah, memungkinkan lebih banyak darah mengalir ke jantung, yang menurunkan tekanan darah (Arianto et al., 2020).

Pada penelitian Nurleny (2019) ditemukan bahwa pasien dengan hipertensi memiliki tekanan darah yang lebih rendah setelah minum jus semangka setiap pagi dan sore hari selama tujuh hari. Bisa dikatakan pemberian jus semangka kepada penderita hipertensi dapat membantu menurunkan tekanan darahnya. asam amino arginin, asam amino arginin digunakan oleh sel-sel yang melapisi pembuluh darah untuk membuat nitrit oksida, nitrit oksida berfungsi untuk melonggarkan pembuluh darah sehingga dapat menurunkan denyut nadi.

Mengubah lingkungan di sekitar lansia dengan hipertensi merupakan langkah selanjutnya dalam perawatan kesehatan keluarga. Menurut Setiadi (2013), mendefinisikan modifikasi lingkungan sebagai sejauh mana keluarga menyadari sumber dayanya, keuntungan dan kerugian menjaga lingkungan, dan pentingnya kebersihan, kesehatan, dan keutuhan keluarga. Mengubah lingkungan dapat membantu merawat anggota keluarga yang memiliki masalah kesehatan dengan membersihkan rumah dan memberikan kenyamanan sehingga mereka dapat beristirahat dengan tenang tanpa gangguan dari sumber luar. Selain itu, menjaga dan meningkatkan kesehatan seseorang sangat penting. Ini terutama benar jika seseorang berkomitmen untuk melakukannya dan membuat perubahan pada lingkungan dan cara hidupnya sendiri. Hal ini membuat semakin penting bagi keluarga untuk menjaga kesehatan anggotanya.

Menurut Friedman (2013), Keluarga harus menyadari beberapa hal ketika memodifikasi lingkungan atau menciptakan lingkungan rumah yang sehat, termasuk sumber daya yang mereka miliki, keuntungan atau manfaat menjaga lingkungan, pentingnya kebersihan sanitasi, pencegahan penyakit, sikap atau pandangan keluarga terhadap higiene sanitasi, dan kekompakan keluarga. Peran serta keluarga dalam melakukan tugas perawatan kesehatan terhadap anggota keluarga yang menderita penyakit dapat meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dukungan serta motivasi dalam mencapai tujuan pengobatan (Aina et al., 2020)

Lansia yang menderita hipertensi perlu ke fasilitas kesehatan terdekat agar dapat memantau kesehatannya, terutama bagaimana tekanan darahnya meningkat. Yuniati & Dewi (2018) Pelayanan kesehatan lansia (usila) dapat ditemukan di Posyandu Lansia di wilayah tertentu. Posyandu Lansia ditujukan untuk pemeliharaan dan pemantauan kesehatan secara optimal. Karena lansia di Posyandu Lansia tidak aktif memanfaatkan pelayanan kesehatan, maka kondisi kesehatannya tidak dapat dipantau dengan benar.

Akibatnya, dikhawatirkan jika mereka terserang penyakit akibat kondisi tubuh yang menurun dan proses penuaan, bisa berakibat fatal dan mengancam nyawa mereka.

Memanfaatkan fasilitas yang sesuai untuk lansia penderita hipertensi merupakan kebiasaan yang dapat dipertahankan. Hal ini agar kondisi kesehatan khususnya tekanan darah pada lansia yang harus dijaga dalam keadaan normal dapat terus terpantau. Purba (2020) menjelaskan bahwa tujuan utama pelayanan yang diberikan Posyandu Lansia melalui program dan kadernya adalah untuk meningkatkan kualitas hidup lansia yang lebih rentan sakit. Selain rutin ke Posyandu, lansia juga perlu menyadari perubahan pada tubuhnya, menjaga pola hidup bersih dan sehat, serta tidak meremehkan frekuensi gangguan kesehatan yang dialaminya. Posyandu Lansia dapat memberikan pelayanan kesehatan yang esensial, terutama yang bersifat preventif dan promotif bagi lansia. Posyandu akan meningkatkan kualitas hidup lansia di daerah tersebut dan mengurangi keparahan penyakit.

Lansia akan lebih mudah melakukan aktivitas sehari-hari atau aktivitas mandiri jika pengasuhan keluarga dilakukan dengan baik. Indikator evaluasi meliputi peningkatan kesehatan, kemampuan mencegah penyakit kronis seperti hipertensi, dan menjaga kesehatan lansia yang kondisi fisiknya semakin menurun agar lansia dapat terus produktif hingga akhir hayatnya (Iwa et al., 2022)

KESIMPULAN

Hasil pengabdian masyarakat yang dilakukan mendapati peningkatan pengetahuan setelah dilakukan penyuluhan. Melalui kegiatan pengabdian, ada lima tanggung jawab keluarga yang dapat diberikan kepada lansia penderita hipertensi. Perilaku keluarga dalam menyelesaikan masalah kesehatan akan dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan keluarga. Keluarga perlu mengetahui dan memahami masalah kesehatan lansia, meliputi penyebab, faktor risiko, dan pilihan pengobatan. Asupan makanan dan aktivitas fisik yang dianjurkan bagi lansia dengan tekanan darah tinggi harus dipahami. Salah satu bentuk perawatan di rumah pada lansia penderita hipertensi adalah mengkonsumsi buah semangka yang dibuat jus, yang diketahui mengandung beta karoten dan kalium, kandungan air dan asam amino. Tugas kesehatan keluarga selanjutnya dalam merawat lansia yang mengalami hipertensi adalah dengan memodifikasi lingkungan sekitar, memodifikasi lingkungan atau menciptakan suasana rumah yang sehat, serta rutin mengunjungi fasilitas kesehatan seperti posyandu lansia.

Direkomendasikan kepada pemerintah terutama institusi kesehatan untuk tetap rutin melakukan penyuluhan kepada lansia dan keluarga sebagai upaya mengoptimalkan status kesehatan dan memantau tekanan darah. Masyarakat terutama keluarga perlu meningkatkan peran dalam merawat lansia yang mengalami hipertensi melalui 5 peran kesehatan keluarga.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada pihak yang telah berkontribusi dalam pengabdian ini terutama kepada Universitas Muhammadiyah Gorontalo, Fakultas Ilmu Kesehatan, Mahasiswa Profesi Ners Angkatan XII, dan pihak-pihak yang tidak bias disebutkan secara sartu persatu.

PUSTAKA

- Ahsan, A., Kumboyono, K., & Faizah, M. N. (2018). Hubungan Pelaksanaan Tugas Keluarga Dalam Kesehatan Dengan Kemandirian Lansia Dalam Pemenuhan Aktivitas Sehari-Hari. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 4(1). <https://doi.org/10.36053/mesencephalon.v4i1.69>
- Aina, A. N., Mulyono, S., & Khasanah, U. (2020). Meningkatkan Kemandirian Keluarga pada Klien Tuberculosis Paru Melalui Peran Tugas Kesehatan Keluarga. *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 8(2), 243. <https://doi.org/10.20527/dk.v8i2.8285>

- Akbar, F., Nur, H., & Humaerah, U. I. (2020). Karakteristik Hipertensi Pada Lanjut Usia Di Desa Buku (Characteristics of Hypertension in the Elderly). *Wawasan Kesehatan*, 5(2), 35–42.
- Arianto, A., Purba, R., Ginting, D. S., & Sitio, S. S. (2020). Pemberian Jus Semangka Efektif Dalam Menurunkan Tekanan Darah Tinggi Padapenderita Hipertensi. *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik*, 3(1), 22–29.
- Bella, A. (2022). *5 Cara Merawat Lansia dengan Hipertensi di Rumah*. Alodokter.Com.
- BPS RI. (2021). *Statistik Penduduk Lanjut Usia Tahun 2020*. Badan Pusat Statistik Republik Indonesia.
- Dalimartha, S., Purnama, B. T., Sutarina, N., Mahendra, & Darmawan, R. (2018). *Care Your Self - Hipertensi*. Penebar Plus+.
- Dinkes Provinsi Gorontalo. (2019). *Laporan Riskesdas Provinsi Gorontalo Tahun 2018*. Lembaga Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (LPB) Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo.
- Friedman, M. (2013). *Keperawatan Keluarga*. Gosyen Publisng.
- Iwa, K. R., Dewi, C. F., Kurniyanti, M. A., Dewi, S. R., Butarbutar, M. H., & Wicaksono, K. erman. (2022). *Keperawatan Gerontik*. Penerbit Media Sains Indonesia.
- Kemenkes RI. (2019). *Hipertensi Penyakit Paling Banyak Diidap Masyarakat*.
- Kemenkes RI. (2018). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Tahun 2018*.
- Kholifah, S. N. (2021). *Keperawatan keluarga dan komunitas*. pusdik SDM kesehatan.
- 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 2018, 194. <https://doi.org/10.32528/ijhs.v0i0.1548>
- Nurleny, N. (2019). Pengaruh Jus Semangka Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Nanggalo. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 8(1), 40. <https://doi.org/10.36565/jab.v8i1.101>
- Padila. (2018). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Nuha Medika.
- Purba, O. V. (2020). *Peran Pelayanan Posyandu Lansia*. Puskesmas Penfui Kupang.
- Riyadi, S. (2017). *Keperawatan Medikal Bedah*. Pustaka Pelajar.
- Sari, Y. N. I. (2017). *Berdamai dengan Hipertensi* (Y. N. I. Sari (ed.)). Bumi Medika.
- Senja, A., & Prasetyo, T. (2019). *Perawatan Lansia Oleh Keluarga dan Care Giver* (Cetakan 1). Bumi Medika.
- Setiadi. (2013). *Konsep & proses keperawatan keluarga*. Graha Ilmu.
- Shanti, N. M., & Zuraida, R. (2016). Pengaruh Pemberian Jus Semangka Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia. *Medical Journal of Lampung University*, 5(4), 117–123.
- Smeltzer, S. C., & Bare, B. G. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah* (E. M. Ester & E. Panggabean (ed.); Delapan). EGC.
- Sudarmoko. (2010). *Tetap Tersenyum Melawan Hipertensi*. Atma Media Press.

Tamher, S., & Noorkasiani. (2018). *Kesehatan Usia Lanjut dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan*. Salemba Medika.

Wulandhani, S. A., Nurchayati, S., & Lestari, W. (2014). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Motivasi Lansia Hipertensi Dalam Memeriksa Tekanan Darahnya. *Jom PSIK*, 1(2), 1–10.

Yuniati, F., & Dewi, Y. (2018). Pemanfaatan Posyandu Lanjut Usia. *Jurnal Kesehatan Politeknik Kesehatan Palembang*, 1, 30–33.

Format Sitasi: Febriyona, R., Sudirman, A.N.A. & Paneo, I. (2023). Pemberdayaan Keluarga Dalam Melaksanakan Tugas Kesehatan Keluarga Pada Penyakit Hipertensi. *Reswara. J. Pengabd. Kpd. Masy.* 4(1): 226-234. DOI: <https://doi.org/10.46576/rjpkm.v4i1.2372>



Reswara: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat oleh Universitas Dharmawangsa Artikel ini bersifat open access yang didistribusikan di bawah syarat dan ketentuan dengan Lisensi Internasional Creative Commons Attribution NonCommercial ShareAlike 4.0 ([CC-BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/))