

## PELAKSANAAN PEMBERDAYAAN KELUARGA DAN SENAM HIPERTENSI SEBAGAI UPAYA MANAJEMEN DIRI PENDERITA HIPERTENSI

Hamdan Hariawan<sup>1✉</sup>, Cut Mutia Tatisina<sup>1</sup>

hamdan@poltekkes-maluku.ac.id

<sup>1</sup>Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Maluku, Indonesia

### Genesis Naskah:

*Diterima 12 Desember 2019; Disetujui 1 Januari 2020; Di Publikasi 1 Mei 2020*

### Abstrak

Hipertensi masih menjadi masalah kesehatan yang cukup besar untuk tetap diatasi. Penyebab hipertensi hingga saat ini secara pasti belum dapat diketahui, tetapi gaya hidup berpengaruh besar terhadap kasus ini. Hal yang dapat dilakukan untuk mengatasi hipertensi adalah dengan senam hipertensi dan dukungan keluarga melalui pemberdayaan keluarga. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan penyuluhan kepada keluarga sebagai pemberdayaan keluarga dan senam hipertensi kepada anggota keluarga yang menderita hipertensi. Hasil yang didapatkan berupa keikutsertaan keluarga dalam pemberdayaan keluarga dan keikutsertaan peserta dalam senam hipertensi. Kombinasi pemberdayaan keluarga dan senam hipertensi meningkatkan anajemen hipertensi dengan penontrolan tekanan darah.

**Kata Kunci :** pemberdayaan keluarga, senam hipertensi, tekanan darah

## IMPLEMENTATION OF FAMILY EMPOWERMENT AND HYPERTENSION GYMNASIIC AS SELF MANAGEMENT FOR HYPERTENSIVE PATIENTS

### Abstract

Hypertension is still a big enough health problem to be overcome. The exact cause of hypertension is not yet known, but lifestyle has a significant influence on this case. Things that can be done to overcome hypertension are hypertension gymnastic and family support through family empowerment. Implementation of community service activities is carried out with counseling to families as family empowerment and hypertension gymnastics to family members who suffer from hypertension. The results obtained are the form of family participation in family empowerment and involvement in hypertension gymnastics. The combination of family empowerment and hypertension gymnastics increases the management of hypertension by controlling blood pressure.

**Keywords:** family empowerment, hypertension gymnastic, blood pressure

### Pendahuluan

Hipertensi merupakan kondisi peningkatan tekanan darah seseorang di atas normal yang dapat mengakibatkan peningkatan angka kesakitan (morbiditas) dan angka kematian (mortalitas) (Sumartini, Zulkifli, & Adhitya, 2019). Hingga saat ini hipertensi masih menjadi masalah kesehatan yang cukup besar untuk tetap diatasi. WHO (World Health Organization) menyebutkan bahwa hipertensi

menyerang 22% penduduk dunia, dan mencapai 36% angka kejadian di Asia Tenggara. Hipertensi juga menjadi penyebab kematian dengan angka 23,7% dari total 1,7 juta kematian di Indonesia tahun 2016 (Anitasari, 2019).

Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) yang dilakukan Kementerian Kesehatan tahun 2018 menghasilkan peningkatan kejadian hipertensi dibandingkan hasil pada tahun 2013. Prevalensi

kejadian hipertensi berdasarkan hasil riskesdas 2018 adalah 34,1%. Angka tersebut lebih tinggi dibandingkan tahun 2013 yang menyentuh angka prevalensi 25,8%. Hasil tersebut merupakan kejadian hipertensi berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah pada masyarakat Indonesia berusia 18 tahun ke atas (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Penyebab hipertensi hingga saat ini secara pasti belum dapat diketahui, tetapi gaya hidup berpengaruh besar terhadap kasus ini. Terdapat beberapa faktor yang menjadi risiko terjadinya hipertensi, seperti usia, jenis kelamin, merokok, dan gaya hidup kurang aktivitas yang dapat mengarah ke obesitas. Mengurangi faktor resiko tersebut menjadi dasar pemberian intervensi oleh tenaga kesehatan (Tirtasari & Kodim, 2019).

Provinsi Maluku menduduki angka prevalensi kejadian hipertensi sebanyak 4,6%. Hal ini menunjukkan intervensi penurunan angka kejadian hipertensi masih dibutuhkan di Maluku (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Hasil pengukuran tekanan darah yang dilakukan pada seluruh warga Dusun Masika Jaya menunjukkan sebanyak 18 orang warga yang mengalami hipertensi dengan rata-rata usia di atas 45 tahun. Hal yang dapat dilakukan untuk mengatasi hipertensi adalah dengan senam hipertensi dan dukungan keluarga melalui pemberdayaan keluarga.

Pemberdayaan keluarga merupakan suatu upaya meningkatkan kemampuan keluarga seperti peningkatan pengetahuan untuk meningkatkan dukungan keluarga dalam pengelolaan hipertensi pada anggota keluarga yang menderita hipertensi. Dukungan keluarga sangat berperan dalam meningkatkan dan menurunkan progresivitas hipertensi (Zulfitri, Indriati, Amir, & Nauli, 2019).

Dukungan keluarga melalui pemberdayaan keluarga dapat dikombinasikan dengan pemberian senam hipertensi pada penderita guna meningkatkan control dan manajemen diri penderita hipertensi. Banyak

literatur yang menyebutkan bahwa senam hipertensi dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi yang berdampak pada peningkatan pengelolaan hipertensi (Totok & Fahrudin, 2017).

### **Target Dan Luaran**

Sasaran pengabdian kepada masyarakat adalah masyarakat Dusun Masika Jaya Desa Waisala di Maluku yang mengalami hipertensi berdasarkan hasil pemeriksaan tekanan darah. Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan adanya pertimbangan bahwa dukungan keluarga melalui pemberdayaan keluarga dan senam hipertensi dapat membantu penurunan tekanan darah dan pengelolaan hipertensi. Luaran yang dihasilkan adalah materi pengelolaan hipertensi dalam bentuk flyer dan artikel yang dipublikasikan. Sedangkan target berupa keaktifan masyarakat dalam melakukan senam hipertensi dan penurunan tekanan darah.

### **Metode Pelaksanaan**

Metode yang digunakan pada Pengabdian kepada Masyarakat ini adalah penyuluhan, senam dan pemeriksaan tekanan darah. Penyuluhan dilaksanakan dengan berkunjung ke masing-masing rumah penderita dan untuk meningkatkan pengetahuan penderita dan keluarga untuk dapat memberikan dukungan dalam manajemen hipertensi. Sedangkan senam hipertensi dilaksanakan dengan mengumpulkan penderita dalam satu tempat dan melaksanakan senam hipertensi bersama instruktur senam.

Metodologi pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini diuraikan sebagai berikut:

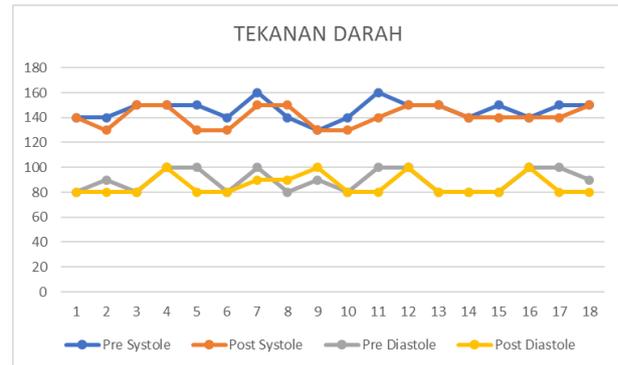
1. Penyusunan materi dalam bentuk Flyer
2. Melakukan pengukuran tekanan darah awal terhadap penderita hipertensi
3. Penyuluhan hipertensi kepada penderita dan keluarga dengan cara berkunjung ke masing-masing rumah penderita

4. Melaksanakan senam hipertensi
5. Melakukan pengukuran tekanan darah akhir pada penderita hipertensi

### Hasil Dan Pembahasan

Hasil Pengabdian kepada Masyarakat ini berupa pengukuran tekanan darah dan keikutsertaan peserta dalam senam hipertensi. Pengukuran tekanan darah dilakukan kepada 18 penderita hipertensi di Dusun Masika Jaya. Kegiatan tersebut dirangkaikan dengan penyuluhan kesehatan terkait manajemen hipertensi kepada penderita dan keluarga sebagai bentuk pemberdayaan kepada keluarga penderita. Keluarga sangat berperan penting dalam manajemen hipertensi, terutama dalam kepatuhan minum obat dan menurunkan tingkat stress yang menjadi salah satu faktor pemicunya. Keluarga juga memiliki fungsi untuk mempertahankan kesehatan anggota keluarganya agar tetap memiliki produktivitas tinggi. Pengetahuan dan sikap penderita dan keluarga dapat mempengaruhi kepatuhan pengontrolan tekanan darah (Bisnu, Kepel, & Mulyadi, 2017; Efendi & Larasati, 2017; Tarigan, Lubis, & Syarifah, 2018).

Penyuluhan yang dilakukan kepada keluarga sebagai bentuk pemberdayaan keluarga untuk memberikan dukungan kepada penderita hipertensi memberikan dampak yang sangat positif terhadap manajemen hipertensi anggota keluarga. Hal tersebut terlihat pada intervensi senam hipertensi yang dihadiri lebih dari 18 orang. Tidak hanya penderita, tetapi juga keluarga ikut serta mendampingi dalam pelaksanaan senam. Senam hipertensi dan peningkatan gaya hidup lainnya dalam beberapa literatur menyebutkan dapat menurunkan tekanan darah (Zulfitri et al., 2019).



Gambar 1. Hasil Pengukuran Tekanan Darah Peserta Pengabdian kepada Masyarakat sebelum dan sesudah dilakukan Pemberdayaan Keluarga melalui Penyuluhan dan Senam Hipertensi

Pengukuran tekanan darah dilakukan kembali setelah rangkaian pemberdayaan keluarga melalui penyuluhan dan senam hipertensi dilakukan. Tekanan darah penderita hipertensi sebelum dan sesudah dilakukan pengabdian masyarakat ini cenderung tidak memberikan perubahan yang signifikan. Hal ini dapat disebabkan karena pemberian senam yang dilakukan hanya satu kali. Sedangkan beberapa literatur menyebutkan senam yang dilakukan dalam dua minggu dengan frekuensi empat kali dapat menurunkan tekanan darah secara signifikan (Sanipar & Putri, 2018).

Senam dapat merilekskan pembuluh darah dan menurunkan tekanan darah melalui mekanisme aktivitas pengurangan pompa jantung. Otot jantung pada orang yang rutin berolahraga sangat kuat. Sehingga otot jantung pada orang yang rutin berolahraga akan berkontraksi lebih sedikit dibanding yang jarang berolahraga. Karena latihan fisik dalam bentuk senam dapat menyebabkan menurunnya denyut jantung yang mengakibatkan penurunan cardiac output sehingga menyebabkan penurunan tekanan darah (Anggraini, 2015)

## Kesimpulan

Peningkatan pengetahuan keluarga melalui pemberdayaan keluarga dalam bentuk penyuluhan meningkatkan dukungan keluarga terhadap pengelolaan manajemen hipertensi pada anggota keluarga yang menderita. Sedangkan senam hipertensi membantu mengontrol tekanan darah penderita hipertensi. Pemberdayaan keluarga dan aktivitas senam hipertensi dapat meningkatkan manajemen hipertensi dengan pengontrolan tekanan darah.

## Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada Direktur Poltekkes Kemenkes Maluku, Kepala Pusat Unit PPM, Kepala Dusun dan masyarakat Dusun Masika Jaya, Serta semua pihak-pihak yang telah berperan atas sumbangsih yang telah diberikan sampai dengan selesainya kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini.

## Daftar Pustaka

Anggraini, D. P. (2015). *Pengaruh Senam Aerobik terhadap Tekanan Darah Ibu-Ibu Penderita Hipertensi di Desa Kwarasan Nogotirto Sleman Yogyakarta* (Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Aisyiah). Retrieved from <http://digilib.unisayogya.ac.id/12/>

Anitasari. (2019). Hari Hipertensi Dunia 2019 : “Know Your Number, Kendalikan Tekanan Darahmu dengan CERDIK.” Retrieved April 17, 2020, from Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular website: <http://p2ptm.kemkes.go.id/kegiatan-p2ptm/pusat/-hari-hipertensi-dunia-2019-know-your-number-kendalikan-tekanan-darahmu-dengan-cerdik>

Bisnu, M., Kepel, B., & Mulyadi, N. (2017).

Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Derajat Hipertensi Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Ranomuut Kota Manado. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 5(1), 108807.

- Efendi, H., & Larasati, T. A. (2017). Dukungan Keluarga dalam Manajemen Penyakit Hipertensi Family Support in Hypertension Disease ' s Management. *Majority*, 6, 34–40.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar. In *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*. <https://doi.org/10.24252/kesehatan.v11i1.5107> Desember 2013
- Sanipar, S. S., & Putri, D. K. F. (2018). Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Puskesmas Kayon Kota Palangka Raya Siti. *Dinamika Kesehatan*, 9(2), 558–566.
- Sumartini, N. P., Zulkifli, Z., & Adhitya, M. A. P. (2019). Pengaruh Senam Hipertensi Lansia Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Cakranegara Kelurahan Turida Tahun 2019. *Jurnal Keperawatan Terpadu (Integrated Nursing Journal)*, 1(2), 47. <https://doi.org/10.32807/jkt.v1i2.37>
- Tarigan, A. R., Lubis, Z., & Syarifah, S. (2018). Pengaruh Pengetahuan, Sikap Dan Dukungan Keluarga Terhadap Diet Hipertensi Di Desa Hulu Kecamatan Pancur Batu Tahun 2016. *Jurnal Kesehatan*, 11(1), 9–17. <https://doi.org/10.24252/kesehatan.v11i1.5107>
- Tirtasari, S., & Kodim, N. (2019). Prevalensi dan karakteristik hipertensi pada usia dewasa muda di Indonesia. *Tarumanagara Medical Journal*, 1(2), 395–402.
- Totok, H., & Fahrur, N. R. (2017). Pengaruh Senam Hipertensi Lanisa Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Di Panti Werda Darma Bhakti Kelurahan Panjang

Surakarta. *Jurnal Kesehatan*, 10(1), 26–31.  
[https://doi.org/10.13040/IJPSR.0975-8232.6\(2\).688-91](https://doi.org/10.13040/IJPSR.0975-8232.6(2).688-91)

Zulfitri, R., Indriati, G., Amir, Y., & Nauli, F. A. (2019). Pemberdayaan Keluarga Sadar Hipertensi (Gadarsi) Dalam Peningkatan Gaya Hidup Sehat Penderita Hipertensi. *Jurnal Ners Indonesia*, 9(2), 182.  
<https://doi.org/10.31258/jni.9.2.182-188>