

Pemberdayaan Keluarga Sebagai *Support System* dalam Pencegahan Hipertensi

Ferlan Ansye Pondaag^{1*}, Mario Esau Katuuk¹, Christin Rumokoi¹

¹Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Sam Ratulangi

*Email: ferlanpondaag@unsrat.ac.id

ABSTRACT

Hypertension is a chronic disease closely associated with lifestyle and family habits, including high salt intake, physical inactivity, and smoking. Family support plays an important role as a support system in encouraging healthy lifestyle behaviors and preventing hypertension. This community service program aimed to improve family knowledge and awareness regarding their role in hypertension prevention through a family-based approach. The program involved 47 members of the Women's Fellowship (Wanita Kaum Ibu) of GMIM Bukit Sion Mapanget and consisted of health education, discussions on healthy lifestyles, and training on self-monitoring of blood pressure using digital sphygmomanometers. The results showed that participants demonstrated better understanding of hypertension risk factors, recognized the importance of family support in hypertension prevention, and were able to perform independent blood pressure measurements under the guidance of the community service team. This program is expected to strengthen family involvement in promoting healthy lifestyles, encouraging regular blood pressure monitoring, and preventing hypertension and its complications.

Keywords: hypertension, family empowerment, support system

ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyakit kronis yang erat kaitannya dengan gaya hidup dan kebiasaan dalam keluarga, seperti konsumsi makanan tinggi garam, kurangnya aktivitas fisik, dan kebiasaan merokok. Dukungan keluarga berperan penting sebagai *support system* dalam mendorong penerapan perilaku hidup sehat serta pencegahan hipertensi sejak dini. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran keluarga mengenai perannya dalam pencegahan hipertensi melalui pendekatan berbasis keluarga. Kegiatan dilaksanakan pada 47 anggota Wanita Kaum Ibu (WKI) Jemaat GMIM Bukit Sion Mapanget yang meliputi penyuluhan kesehatan, diskusi mengenai pola hidup sehat, serta pelatihan pengukuran tekanan darah secara mandiri menggunakan tensimeter digital. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa peserta memperoleh peningkatan pemahaman mengenai faktor risiko hipertensi, pentingnya peran keluarga sebagai *support system*, serta mampu melakukan pengukuran tekanan darah secara mandiri dengan pendampingan tim pengabdian. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan keterlibatan keluarga dalam membangun kebiasaan hidup sehat, melakukan pemantauan tekanan darah secara rutin, serta mencegah hipertensi dan komplikasinya sejak dini.

Kata kunci: hipertensi, pemberdayaan keluarga, *support system*

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan penyakit kronis yang membutuhkan pengelolaan yang baik karena dapat menimbulkan komplikasi yang mengancam jiwa bagi penderita seperti stroke, infark miokard, gagal jantung, gagal ginjal dan lain-lain. Faktor resiko hipertensi dibedakan menjadi dua jenis yaitu faktor resiko yang tidak dapat dimodifikasi dan dapat dimodifikasi. Faktor resiko yang tidak dapat dimodifikasi yaitu usia, jenis kelamin, dan faktor genetik sedangkan faktor resiko yang dapat dimodifikasi adalah pola makan tinggi

garam, kurangnya aktivitas fisik, obesitas, stress dan kebiasaan merokok (World Health Organization (WHO), 2025).

Hipertensi masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang memerlukan perhatian serius di Indonesia. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Tahun 2023, prevalensi hipertensi pada penduduk usia ≥ 18 tahun berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah mencapai 30,8%, sedangkan berdasarkan diagnosis dokter hanya sebesar 8,6%. Perbedaan yang cukup besar tersebut menunjukkan bahwa masih banyak individu yang mengalami hipertensi tetapi belum terdiagnosis sehingga berisiko mengalami keterlambatan dalam memperoleh penanganan. Kondisi ini menegaskan pentingnya upaya promotif dan preventif melalui peningkatan kesadaran masyarakat, deteksi dini, serta keterlibatan keluarga dalam mendukung perubahan perilaku hidup sehat untuk mencegah terjadinya hipertensi maupun komplikasinya (Kemenkes RI, 2023)

Pencegahan hipertensi memerlukan pendekatan yang komprehensif melalui peningkatan pengetahuan masyarakat, pemantauan tekanan darah secara mandiri, penerapan pola makan sehat seperti Diet DASH, peningkatan aktivitas fisik, serta keterlibatan keluarga sebagai pendukung utama dalam perubahan perilaku kesehatan. Beberapa strategi dapat dilakukan dalam upaya pencegahan hipertensi. Edukasi kesehatan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat. Peningkatan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi dapat mengurangi prevalensi penyakit ini (Ndejjo et al., 2021). Selanjutnya, pemantauan tekanan darah mandiri. WHO merekomendasikan agar individu dengan risiko tinggi harus ruti mengukur tekanan darah setidaknya sebulan sekali untuk pencegahan dini (Rhee et al., 2023). Pola makan sehat dan pengurangan garam seperti Diet DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) juga terbukti menurunkan tekanan darah (Onwuzo et al., 2023). Bagian yang tidak kalah penting yaitu aktivitas fisik seperti senam ringan, jalan kaki, dan latihan pernapasan dapat membantu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi (Pescatello et al., 2015). Yang paling terakhir adalah dukungan keluarga dalam pencegahan hipertensi. Keterlibatan keluarga dalam pemantauan tekanan darah dan pola makan sehat meningkatkan kepatuhan pasien terhadap hipertensi (Aisyah et al., 2024).

Pengelolaan penyakit hipertensi berupa mengontrol tekanan darah secara rutin, patuh minum obat anti hipertensi, dan menerapkan gaya hidup sehat. Tekanan darah merupakan indikator utama apakah manajemen perilaku pasien hipertensi sudah optimal. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tekanan darah pasien hipertensi maka semakin buruk manajemen perilaku (self-management behavior) (Agastiya & and Manangkot, 2020). Agar manajemen perilaku pasien hipertensi dapat optimal, mereka butuh informasi yang tepat dan fasilitas pelayanan kesehatan atau petugas kesehatan untuk membantu mengontrol tekanan darah dan memberikan edukasi.

Keluarga merupakan lingkungan sosial terdekat yang memiliki peran penting dalam membentuk dan mempertahankan perilaku kesehatan individu. Keterlibatan keluarga melalui dukungan emosional, informasional, instrumental, dan penghargaan dapat meningkatkan motivasi anggota keluarga untuk menerapkan pola hidup sehat, melakukan pemantauan tekanan darah secara rutin, mematuhi anjuran tenaga kesehatan, serta mempertahankan perubahan perilaku dalam jangka panjang. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa intervensi berbasis keluarga mampu meningkatkan perilaku self-management, kepatuhan terhadap terapi, dan berkontribusi pada penurunan tekanan darah pada individu dengan hipertensi. Oleh karena itu, pemberdayaan keluarga menjadi salah satu strategi yang efektif dalam upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi di masyarakat (Kebebew et al., 2026).

Berdasarkan hasil koordinasi dengan pengurus WKI GMIM Bukit Sion Mapanget, masih ditemukan anggota jemaat yang memiliki faktor risiko hipertensi, kurang melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin, dan belum memahami pentingnya keterlibatan keluarga dalam pencegahan hipertensi. Kondisi ini menjadi dasar pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan

keluarga mengenai hipertensi, memperkuat peran keluarga sebagai support system dalam pencegahan hipertensi, serta meningkatkan kemampuan keluarga melakukan pemantauan tekanan darah secara mandiri.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan pendekatan edukatif melalui penyuluhan kesehatan dan pelatihan keterampilan sebagai upaya pemberdayaan keluarga dalam pencegahan hipertensi. Sasaran kegiatan adalah 47 anggota Wanita Kaum Ibu (WKI) Jemaat GMIM Bukit Sion Mapanget yang merupakan kelompok masyarakat berisiko mengalami hipertensi maupun memiliki anggota keluarga dengan riwayat hipertensi.

Sebelum pelaksanaan kegiatan, tim pengabdian melakukan koordinasi dengan Badan Pekerja Majelis Jemaat (BPMJ) GMIM Bukit Sion Mapanget untuk memperoleh izin pelaksanaan kegiatan serta menentukan waktu dan tempat pelaksanaan. Selanjutnya dilakukan identifikasi peserta yang akan mengikuti kegiatan bersama koordinator Wanita Kaum Ibu (WKI). Tim pelaksana terdiri atas tiga orang dosen dan tiga orang mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan dalam tiga tahapan. Tahap pertama berupa penyuluhan kesehatan mengenai konsep hipertensi, faktor risiko, komplikasi, pentingnya deteksi dini, serta peran keluarga sebagai support system dalam pencegahan hipertensi. Penyampaian materi dilakukan melalui metode ceramah interaktif, diskusi, tanya jawab, dan pembagian leaflet sebagai media edukasi.

Tahap kedua adalah pelatihan pengukuran tekanan darah secara mandiri menggunakan tensimeter digital. Pada tahap ini peserta diberikan demonstrasi mengenai prosedur pengukuran tekanan darah yang benar, kemudian mempraktikkan pengukuran secara langsung dengan pendampingan tim pengabdian hingga mampu melakukan pengukuran secara mandiri.

Tahap ketiga berupa diskusi mengenai penerapan pola hidup sehat di lingkungan keluarga yang meliputi pengaturan konsumsi garam, peningkatan aktivitas fisik, penghentian kebiasaan merokok, serta pentingnya pemantauan tekanan darah secara rutin. Diskusi dilakukan untuk mendorong keterlibatan seluruh anggota keluarga dalam membangun perilaku hidup sehat sebagai upaya pencegahan hipertensi.

Evaluasi kegiatan dilakukan melalui observasi terhadap partisipasi peserta selama kegiatan berlangsung serta kemampuan peserta dalam melakukan pengukuran tekanan darah secara mandiri. Selain itu, evaluasi dilakukan melalui sesi tanya jawab untuk mengetahui pemahaman peserta terhadap materi yang telah diberikan dan memperoleh umpan balik mengenai pelaksanaan kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Penyuluhan Kesehatan tentang Pemberdayaan Keluarga sebagai Support System dalam Pencegahan Hipertensi

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat diawali dengan penyuluhan kesehatan yang diikuti oleh 47 peserta, yaitu anggota Wanita Kaum Ibu (WKI) Jemaat GMIM Bukit Sion Mapanget. Penyuluhan dilaksanakan melalui metode ceramah interaktif, diskusi, dan sesi tanya jawab dengan materi yang meliputi konsep hipertensi, faktor risiko, komplikasi, pentingnya deteksi dini, serta peran keluarga sebagai support system dalam pencegahan hipertensi. Untuk memudahkan peserta memahami materi yang disampaikan, tim pengabdian juga membagikan leaflet yang dapat digunakan sebagai media belajar mandiri di rumah.



Gambar 1. Pemberian Materi Penyuluhan Kesehatan

Peningkatan partisipasi peserta selama penyuluhan menunjukkan bahwa pendekatan edukasi berbasis keluarga dapat diterima dengan baik oleh masyarakat. Kegiatan diskusi memberikan kesempatan kepada peserta untuk berbagi pengalaman mengenai pola makan, aktivitas fisik, serta kebiasaan memantau tekanan darah di lingkungan keluarga. Pendekatan partisipatif seperti ini tidak hanya meningkatkan pemahaman peserta, tetapi juga memperkuat komitmen keluarga dalam menerapkan perilaku hidup sehat. Temuan ini sejalan dengan (Kebebew et al., 2026) yang menyatakan bahwa intervensi berbasis keluarga mampu meningkatkan *self-management behaviour* dan berkontribusi terhadap pengendalian tekanan darah pada individu dengan hipertensi.

Penyuluhan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran peserta mengenai pentingnya keterlibatan seluruh anggota keluarga dalam mencegah hipertensi melalui penerapan perilaku hidup sehat. Selama kegiatan berlangsung peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi, terlihat dari keaktifan dalam berdiskusi dan menyampaikan pengalaman mengenai pola makan keluarga, kebiasaan memeriksa tekanan darah, serta kendala yang dihadapi dalam menerapkan gaya hidup sehat.



Gambar 2. Pelatihan Pengukuran Tekanan Darah

Berdasarkan hasil observasi selama kegiatan, peserta mampu mengikuti prosedur pengukuran tekanan darah dengan baik setelah mendapatkan demonstrasi dan pendampingan. Selain itu, peserta menyampaikan bahwa pelatihan ini memberikan pengalaman baru karena sebagian besar belum pernah melakukan pengukuran tekanan darah secara mandiri di rumah.

Pelatihan pengukuran tekanan darah secara mandiri merupakan salah satu bentuk pemberdayaan keluarga yang bertujuan meningkatkan kemampuan masyarakat dalam melakukan deteksi dini dan pemantauan hipertensi. Setelah memperoleh demonstrasi dan pendampingan, peserta mampu melakukan pengukuran tekanan darah secara mandiri sesuai prosedur yang telah diajarkan. Keterampilan ini diharapkan dapat mendorong keluarga untuk melakukan pemantauan tekanan darah secara berkala sehingga perubahan tekanan darah dapat dikenali lebih awal dan segera dikonsultasikan kepada tenaga kesehatan apabila ditemukan hasil yang tidak normal. Pengukuran tekanan darah di rumah (home blood pressure monitoring) juga direkomendasikan dalam berbagai pedoman internasional karena memberikan informasi yang lebih representatif mengenai tekanan darah sehari-hari, meningkatkan keterlibatan pasien dan keluarga dalam pengelolaan hipertensi, serta mendukung pengendalian tekanan darah secara berkelanjutan (Ihm et al., 2022).

Selain meningkatkan keterampilan peserta, pelatihan ini diharapkan dapat menumbuhkan kebiasaan melakukan pemantauan tekanan darah secara berkala di lingkungan keluarga. Dengan demikian, keluarga tidak hanya berperan sebagai pemberi dukungan, tetapi juga sebagai mitra aktif dalam upaya pencegahan hipertensi melalui deteksi dini dan pemantauan kesehatan secara berkelanjutan.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui penyuluhan kesehatan, diskusi, dan pelatihan pengukuran tekanan darah secara mandiri berhasil meningkatkan pemahaman peserta mengenai hipertensi serta memperkuat peran keluarga sebagai *support system* dalam upaya pencegahan hipertensi. Selain memperoleh pengetahuan mengenai faktor risiko dan pentingnya penerapan gaya hidup sehat, peserta juga memiliki keterampilan dasar dalam melakukan pengukuran tekanan darah secara mandiri. Kegiatan ini diharapkan dapat mendorong keterlibatan keluarga dalam membangun perilaku hidup sehat, melakukan deteksi dini, serta mendukung upaya pencegahan hipertensi secara berkelanjutan di lingkungan masyarakat.

SARAN

Kegiatan pemberdayaan keluarga dalam pencegahan hipertensi diharapkan dapat dilaksanakan secara berkelanjutan melalui kerja sama antara gereja, puskesmas, dan institusi pendidikan. Edukasi kesehatan serta pelatihan pengukuran tekanan darah secara mandiri perlu dilakukan secara berkala agar keluarga semakin mampu berperan sebagai *support system* dalam menerapkan perilaku hidup sehat, melakukan deteksi dini, dan mencegah terjadinya hipertensi maupun komplikasinya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Sam Ratulangi atas dukungan pendanaan melalui Hibah PNPB Tahun 2025. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Badan Pekerja Majelis Jemaat GMIM Bukit Sion Mapanget, Koordinator Wanita Kaum Ibu, serta seluruh peserta yang telah mendukung pelaksanaan kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Agastiya, Y., & Manangkot. (2020). Hubungan Self-Efficacy dengan Self-Management Behaviour pada Pasien Hipertensi. *Community of Publishing in Nursing (COPING)*, 8(1), 65-72.
- Aisyah, J., Jurnal, :, Kesehatan, I., Lukman, M., Yamin, A., Cahyani, N. D., & Shalahuddin, I. (2024). Family support interventions that can improve efforts to prevent and control hypertension in the elderly: A narrative review. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 9(1), 585-596. <https://doi.org/10.30604/jika.v9i1.2214>
- Ihm, S. H., Park, J. H., Kim, J. Y., Kim, J. H., Kim, K. Il, Lee, E. M., Lee, H. Y., Park, S., Shin, J., & Kim, C. H. (2022). Home blood pressure monitoring: a position statement from the Korean Society of Hypertension Home Blood Pressure Forum. In *Clinical Hypertension* (Vol. 28, Number 1). BioMed Central Ltd. <https://doi.org/10.1186/s40885-022-00218-1>
- Kebebew, G. M., Diriba, D. C., Killackey, T., Owadally, T., & Parry, M. (2026). Family-based interventions on self-management behaviours and blood pressure control in individuals with hypertension: a systematic review and meta-analysis. In *BMC Public Health* (Vol. 26, Number 1). BioMed Central Ltd. <https://doi.org/10.1186/s12889-026-27203-9>
- Kemkes RI. (2023). *Survey Kesehatan Indonesia (SKI)*. <https://kemkes.go.id/id/survei-kesehatan-indonesia-ski-2023>
- Ndejjo, R., Hassen, H. Y., Wanyenze, R. K., Musoke, D., Nuwaha, F., Abrams, S., Bastiaens, H., & Musunguzi, G. (2021). Community-Based Interventions for Cardiovascular Disease Prevention in Low-and Middle-Income Countries: A Systematic Review. In *Public Health Reviews* (Vol. 42). Frontiers Media S.A. <https://doi.org/10.3389/phrs.2021.1604018>
- Onwuzo, C., Olukorode, J. o, Omokore, O. A., Odunaike, O. S., Omiko, R., Osaghae, O. w, Sange, W., Orimoloye, D. A., Kristilere, H. O., Addeh, E., Onwuzo, S., & Omoragbon, L. (2023). DASH Diet: A Review of Its Scientifically Proven Hypertension Reduction and Health Benefits. *Cureus*. <https://doi.org/10.7759/cureus.44692>
- Pescatello, L. S., MacDonald, H. V., Lamberti, L., & Johnson, B. T. (2015). Exercise for Hypertension: A Prescription Update Integrating Existing Recommendations with Emerging Research. In *Current Hypertension Reports* (Vol. 17, Number 11). Current Medicine Group LLC 1. <https://doi.org/10.1007/s11906-015-0600-y>
- Rhee, M. Y., Munakata, M., Nah, D. Y., Kim, J. S., & Kim, H. Y. (2023). Home blood pressure measurement for hypertension management in the real world: Do not just measure, but share with your physician. *Frontiers in Cardiovascular Medicine*, 10. <https://doi.org/10.3389/fcvm.2023.1103216>
- World Health Organization (WHO). (2025). *Hypertension*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>