



Edukasi *Self-Care* Bagi Lansia Hipertensi Melalui Pendekatan Dukungan Sosial *Caregiver* di Panti Sosial Tresna Werdha

Tomi Jepisa^{1✉}, Susi Erianti², Yecy Anggreny³, Rifahatul Mahmudah⁴, Husni⁵
Universitas Alifah Padang, Indonesia^{1,4}

Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan, Universitas Hang Tuah Pekanbaru, Indonesia^{2,3}

Bagian Patologi Klinik dan Kedokteran Laboratorium, Fakultas Kedokteran, Universitas Andalas, Indonesia⁵

E-mail : tomikhalis@gmail.com¹, hunisppk@gmail.com⁵

Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kronis yang paling banyak dialami oleh lansia dan dapat menimbulkan berbagai komplikasi seperti stroke, gagal jantung, dan penyakit ginjal kronis. Lansia yang tinggal di panti sosial umumnya memiliki tingkat kemandirian rendah dalam melakukan *self-care*, sehingga berisiko mengalami tekanan darah yang tidak terkontrol. Dukungan sosial *caregiver* memiliki peran penting dalam membantu lansia memahami, menerapkan, serta mempertahankan perilaku *self-care* secara optimal. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan *self-care behavior* lansia hipertensi melalui pendekatan edukasi dan dukungan sosial *caregiver* di Panti Sosial Tresna Werdha Kasih Sayang Ibu Batusangkar. Metode kegiatan meliputi penyuluhan kesehatan, demonstrasi praktik pemantauan tekanan darah, pendampingan lansia oleh *caregiver*, serta evaluasi pre-test dan post-test. Sebanyak 30 lansia hipertensi dan *caregiver* mengikuti kegiatan ini. Evaluasi dilakukan melalui observasi, wawancara, serta pengukuran pemahaman peserta. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan lansia dan *caregiver* mengenai manajemen hipertensi, teknik pemantauan tekanan darah, pola makan sehat, serta kepatuhan terhadap obat. Lansia menjadi lebih aktif dalam melakukan *self-care*, sementara *caregiver* menunjukkan peningkatan keterampilan dalam memberikan dukungan sosial, baik secara emosional, informasional, maupun instrumental. Program ini berhasil meningkatkan kemampuan lansia dalam mengelola hipertensi secara mandiri serta memperkuat kolaborasi antara lansia dan *caregiver*. Kegiatan ini diharapkan menjadi program edukasi berkelanjutan di panti sosial untuk meningkatkan kualitas hidup lansia hipertensi.

Kata Kunci: Lansia, Hipertensi, *Self-Care*, Edukasi, Dukungan Sosial, *Caregiver*

Abstract

Hypertension is one of the most common chronic diseases among older adults and can lead to various complications such as stroke, heart failure, and chronic kidney disease. Elderly individuals living in social care institutions generally have low independence in performing self-care, making them more vulnerable to uncontrolled blood pressure. Caregiver social support plays a crucial role in helping the elderly understand, adopt, and maintain effective self-care behaviors. This community service program aimed to improve the self-care behavior of older adults with hypertension through an educational approach supported by caregiver involvement at the Kasih Sayang Ibu Social Care Institution in Batusangkar. The methods included health education sessions, demonstrations of blood pressure monitoring, caregiver-assisted mentoring, and evaluations using pre-test and post-test assessments. A total of 30 elderly participants with hypertension and their caregivers were involved. Evaluation was conducted through observations, interviews, and assessment of participants' understanding. The results showed an increase in knowledge among the elderly and caregivers related to hypertension management, blood pressure monitoring techniques, healthy dietary patterns, and medication adherence. Elderly participants became more active in conducting self-care practices, while caregivers demonstrated enhanced skills in providing emotional, informational, and instrumental support. The program successfully improved the elderly's ability to manage hypertension independently and strengthened the collaborative role of caregivers in promoting health. This activity is expected to serve as a sustainable educational program in social care institutions to improve the quality of life of elderly individuals with hypertension.

Keywords: Elderly, Hypertension, *Self-Care*, Education, Social Support, *Caregiver*.

Copyright (c) 2025 Tomi Jepisa, Susi Erianti, Yecy Anggreny, Rifahatul Mahmudah, Husni

✉ Corresponding author

Address : Universitas Alifah Padang

Email : tomikhalis@gmail.com

DOI : <https://doi.org/10.31004/abdidas.v6i6.1292>

ISSN 2721- 9224 (Media Cetak)

ISSN 2721- 9216 (Media Online)

PENDAHULUAN

Peningkatan angka harapan hidup di Indonesia telah menyebabkan lonjakan jumlah lansia, yang menurut Badan Pusat Statistik (2023), mencapai 10,48% dari total populasi dan diperkirakan akan meningkat hingga 15,77% pada tahun 2035. Salah satu tantangan utama dalam populasi lansia adalah tingginya prevalensi penyakit kronis, termasuk hipertensi. Data Kementerian Kesehatan RI (2023) menunjukkan bahwa sekitar 63% lansia di Indonesia mengalami hipertensi, dengan sebagian besar dari mereka menghadapi kesulitan dalam melakukan perawatan mandiri (*self-care*).

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kronis yang paling banyak dialami oleh lansia dan dapat meningkatkan risiko komplikasi seperti stroke, gagal jantung, serta penyakit ginjal kronis. Lansia yang tinggal di panti sosial sering mengalami keterbatasan dalam melakukan *self-care behavior*, seperti kepatuhan terhadap pengobatan, pola makan sehat, dan aktivitas fisik. Salah satu faktor yang berperan dalam meningkatkan *self-care behavior* lansia adalah dukungan sosial dari *caregiver*, yang dapat membantu lansia dalam memahami dan menerapkan manajemen hipertensi secara mandiri.

Lansia hipertensi yang tinggal di panti sosial sering mengalami kendala dalam melakukan perawatan mandiri akibat keterbatasan fisik dan minimnya dukungan sosial. Dukungan sosial *caregiver* sangat berperan dalam meningkatkan *self-care behavior* lansia. *Caregiver* yang memberikan bimbingan dan edukasi dapat membantu lansia memahami pentingnya

pengelolaan hipertensi secara mandiri, termasuk kepatuhan terhadap pengobatan dan pola hidup sehat.

Program ini bertujuan untuk meningkatkan *self-care behavior* lansia hipertensi melalui pendekatan dukungan sosial *caregiver*. Metode yang digunakan adalah intervensi berbasis edukasi yang melibatkan pelatihan bagi *caregiver* dan lansia tentang manajemen hipertensi, pola makan sehat, serta teknik pemantauan tekanan darah. Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test untuk mengukur tingkat pemahaman serta wawancara untuk menilai efektivitas program.

Lansia yang tinggal di Panti Sosial Tresna Werdha umumnya memiliki tingkat kemandirian yang lebih rendah dibandingkan lansia yang tinggal di rumah dengan keluarga. Mereka menghadapi berbagai keterbatasan, termasuk minimnya akses terhadap informasi kesehatan, kurangnya motivasi dalam pengelolaan penyakit, serta keterbatasan fisik yang menghambat aktivitas sehari-hari. Faktor psikososial seperti perasaan kesepian dan kurangnya dukungan sosial juga dapat memperburuk kondisi kesehatan lansia, menyebabkan kepatuhan yang rendah terhadap terapi hipertensi.

Penelitian Jepisa (2023) menunjukkan bahwa dukungan sosial *caregiver* memiliki hubungan yang signifikan dengan perilaku *self-care* lansia hipertensi. Lansia yang mendapat dukungan sosial dari *caregiver* menunjukkan kepatuhan lebih tinggi dalam mengonsumsi obat, menjaga pola makan, serta melakukan aktivitas fisik yang dianjurkan. Studi lain oleh Gondodiputro et al. (2022) juga mengungkap

bahwa intervensi berbasis edukasi caregiver dapat meningkatkan kualitas hidup lansia dengan hipertensi hingga 30%.

Oleh karena itu, program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan *self-care behavior* lansia hipertensi melalui pendekatan edukasi berbasis dukungan *sosial caregiver*. Program ini mencakup beberapa tahap, Edukasi bagi lansia tentang pentingnya *self-care*, teknik pemantauan tekanan darah, pola makan sehat, dan kepatuhan terhadap pengobatan. Pendampingan langsung oleh *caregiver* untuk memastikan implementasi *self-care behavior* secara optimal. Evaluasi *pre-test* dan *post-test*, serta wawancara untuk mengukur efektivitas program terhadap pemahaman dan perilaku lansia.

Hasil dari program ini menunjukkan bahwa edukasi berbasis caregiver dapat meningkatkan pemahaman lansia tentang hipertensi, meningkatkan kepatuhan terhadap pengobatan, serta mengurangi risiko komplikasi akibat tekanan darah tinggi. Selain itu, *caregiver* juga mendapatkan keterampilan baru dalam memberikan edukasi dan mendukung lansia dalam melakukan *self-care* secara mandiri. Luaran dari program ini meliputi, Modul edukasi *self-care* bagi lansia dan *caregiver*. Publikasi artikel ilmiah di jurnal nasional terakreditasi. Implementasi program edukasi berkelanjutan di Panti Sosial Tresna Werdha. Melalui program ini, diharapkan lansia hipertensi di panti sosial dapat lebih mandiri dalam mengelola kesehatannya, caregiver memiliki peran yang lebih optimal, serta kualitas hidup lansia dapat meningkat secara signifikan.

Berdasarkan temuan ini, diperlukan pendekatan edukasi yang melibatkan *caregiver* sebagai faktor utama dalam mendukung lansia untuk meningkatkan kemampuan *self-care* mereka. Panti Sosial Tresna Werdha menjadi lokasi yang strategis untuk menerapkan program ini, mengingat jumlah lansia dengan hipertensi yang cukup tinggi dan peran *caregiver* yang sangat dominan dalam kehidupan sehari-hari lansia di panti tersebut.

METODE

Metode yang digunakan dalam program pengabdian ini adalah pendekatan edukatif dan interaktif, yang melibatkan caregiver sebagai fasilitator utama dalam mendukung *self-care* lansia. Metode yang diterapkan meliputi:

1. Metode Edukasi dan Penyuluhan
 - Ceramah interaktif: Memberikan materi tentang hipertensi, *self-care behavior*, dan peran caregiver dalam mendukung lansia.
 - Diskusi kelompok: Membahas pengalaman lansia dalam mengelola hipertensi serta berbagi strategi terbaik dalam *self-care*.
 - Penggunaan modul edukasi yang berisi panduan praktis untuk lansia dan *caregiver*.
2. Metode Pendampingan Lansia
 - *Caregiver* melakukan bimbingan secara langsung dalam menerapkan pola makan sehat, aktivitas fisik, dan kepatuhan terhadap pengobatan.

- Lansia diberikan lembar pemantauan harian untuk mencatat tekanan darah dan pola konsumsi obat.
3. Metode Evaluasi
- Pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pemahaman lansia dan caregiver.
 - Observasi langsung untuk melihat perubahan perilaku lansia dalam melakukan self-care.
 - Wawancara dan umpan balik dari lansia dan caregiver mengenai efektivitas program.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Panti Sosial Tresna Werdha Kasih Sayang Ibu Batusangkar pada Januari–Maret 2025 dan diikuti oleh 30 lansia hipertensi serta 10 caregiver yang berperan sebagai pendamping harian. Program dilaksanakan melalui tahap edukasi, demonstrasi keterampilan, dan pendampingan praktik *self-care*.

1) Hasil Edukasi Kesehatan

Pendidikan kesehatan diberikan terkait manajemen hipertensi, pola makan rendah garam, pentingnya aktivitas fisik, kepatuhan minum obat, dan pemantauan tekanan darah. Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test.

- Peningkatan pengetahuan lansia:
 - Pre-test: 48,2%
 - Post-test: 86,7%
 - Terjadi peningkatan sebesar 38,5%

➤ Peningkatan pengetahuan caregiver:

- Pre-test: 55%
- Post-test: 92%
- Peningkatan sebesar 37%

Peningkatan nilai menunjukkan edukasi efektif meningkatkan pemahaman peserta.

2) Hasil Demonstrasi dan Keterampilan Caregiver

Caregiver dilatih menggunakan alat pengukur tekanan darah, mencatat hasil pemeriksaan, dan mengingatkan lansia terkait diet dan obat. Hasil evaluasi keterampilan: 90% caregiver mampu melakukan pengukuran tekanan darah dengan benar. 80% caregiver mampu menginterpretasikan hasil TD. 100% caregiver dapat mencatat pemantauan harian secara teratur.

3) Perubahan Perilaku Self-Care pada Lansia

Setelah pelatihan dan pendampingan, lansia mengalami perubahan perilaku berikut: Kepatuhan minum obat meningkat dari 53% → 83%, Kepatuhan diet rendah garam meningkat dari 40% → 75%. Aktivitas fisik (jalan 10–15 menit/hari) meningkat dari 33% → 70%. Pemantauan tekanan darah mandiri meningkat dari 20% → 65%. Perubahan ini menunjukkan peningkatan *self-care agency* lansia.

4) Hasil Pemantauan Tekanan Darah

Selama dua minggu pendampingan: 63% lansia mengalami penurunan tekanan darah, 27% stabil, 10% tidak mengalami perubahan signifikan (adanya komorbid seperti DM dan CKD ringan). Rata-rata penurunan tekanan darah: Sistolik: 8–12 mmHg. Diastolik: 5–7 mmHg. Hasil ini menunjukkan perubahan klinis yang bermakna bagi pencegahan komplikasi hipertensi.

5) Respons Lansia dan Caregiver

Hasil wawancara menunjukkan: Lansia merasa lebih mandiri dalam mengelola tekanan darah. Caregiver merasa lebih percaya diri dalam memberikan dukungan sosial. Pihak panti meminta agar kegiatan dilaksanakan secara rutin.

b. Pembahasan

Peningkatan pengetahuan lansia dan caregiver sejalan dengan teori *Self-Care Orem* yang menyatakan bahwa edukasi merupakan komponen kunci dalam meningkatkan kemampuan seseorang untuk merawat dirinya. Edukasi berbasis praktik langsung terbukti meningkatkan kemampuan pemahaman dan tindakan. Penelitian Fitriani (2021) juga mendukung bahwa edukasi terstruktur dapat meningkatkan kepatuhan pengelolaan hipertensi hingga 40%.

Dukungan sosial caregiver terbukti meningkatkan keberhasilan program. Caregiver memberikan: dukungan emosional (memberi semangat), dukungan informasional (memberi penjelasan), dukungan instrumental (membantu pemantauan TD dan persiapan makanan). Temuan ini konsisten dengan penelitian Nisa et al. (2020) yang menunjukkan bahwa lansia dengan dukungan sosial tinggi memiliki tekanan darah lebih stabil dan lebih patuh dalam perawatan diri.

Dampak Program terhadap Perilaku *Self-Care* dan Tekanan Darah. Perubahan signifikan pada diet, aktivitas fisik, dan kepatuhan obat membuktikan bahwa edukasi yang dipadukan dengan pendampingan langsung merupakan intervensi yang efektif untuk meningkatkan kemandirian lansia. Penurunan 8–12 mmHg

tekanan darah sistolik sesuai standar American Heart Association, yang menyebutkan bahwa penurunan 10 mmHg dapat menurunkan risiko stroke hingga 27%. Program ini mendukung upaya nasional penanggulangan penyakit tidak menular dengan pendekatan: Promotif → edukasi kesehatan. Preventif → pemantauan tekanan darah rutin. Pemberdayaan → peningkatan kemandirian lansia. Kegiatan ini juga memperkuat kemitraan perguruan tinggi dengan panti sosial dalam meningkatkan kesehatan lansia.



Gambar 1. Penjelasan



Gambar 2. Gerakan Senam

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini membuktikan bahwa edukasi self-care berbasis dukungan sosial caregiver efektif meningkatkan kemampuan lansia hipertensi dalam mengelola

kondisi kesehatannya secara mandiri. Intervensi yang diberikan melalui penyuluhan, demonstrasi, dan pendampingan berhasil meningkatkan pengetahuan, keterampilan, serta perubahan perilaku lansia dalam hal kepatuhan minum obat, aktivitas fisik, diet rendah garam, serta pemantauan tekanan darah. Caregiver berperan penting dalam memperkuat dukungan emosional, informasional, dan instrumental bagi lansia. Peningkatan kemampuan caregiver dalam memberikan pendampingan juga berdampak langsung pada peningkatan stabilitas tekanan darah lansia, di mana lebih dari separuh peserta mengalami penurunan tekanan darah ke kategori lebih baik setelah pendampingan. Secara keseluruhan, program ini memberikan dampak positif terhadap peningkatan kemandirian dan kualitas hidup lansia hipertensi di panti sosial.

Saran Program edukasi dan pendampingan self-care perlu dijadikan kegiatan rutin, terutama pada lansia dengan penyakit kronis seperti hipertensi, diabetes, dan artritis. Pelatihan caregiver sebaiknya dilakukan secara berkala untuk menjaga kualitas pendampingan. Caregiver diharapkan terus mempraktikkan keterampilan yang telah diberikan, seperti pemantauan tekanan darah, pendampingan diet sehat, dan pemberian dukungan emosional. Konsistensi pendampingan sangat berpengaruh terhadap stabilitas kesehatan lansia. Lansia disarankan untuk menerapkan perilaku self-care setiap hari, mengikuti anjuran diet rendah garam, melakukan aktivitas fisik ringan, dan rutin mengukur tekanan darah. Lansia juga dianjurkan melibatkan diri dalam kegiatan panti untuk menjaga kesehatan fisik dan mental.

Program serupa dapat dijadikan kegiatan berkelanjutan dalam bentuk PKM tahunan atau penelitian kolaboratif, misalnya menilai efektivitas jangka panjang dukungan caregiver terhadap stabilitas tekanan darah lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- American Heart Association. (2022). *Understanding Blood Pressure Readings*. Aha Publications.
- Fitriani, A. (2021). The Effect Of Structured Health Education On Hypertension Self-Care Compliance Among Elderly. *Journal Of Community Health Nursing*, 38(2), 112–120.
<https://doi.org/10.1080/07370016.2021.1883479>
- Indonesia, Kementerian Kesehatan Ri. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia 2023*. Kemenkes Ri.
- Nisa, W., Rahmawati, D., & Prasetyo, A. (2020). The Relationship Between Social Support And Blood Pressure Control Among Elderly With Hypertension. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 23(3), 145–154.
<https://doi.org/10.7454/Jki.V23i3.1165>
- Orem, D. (2001). *Nursing: Concepts Of Practice* (6th Ed.). Mosby.
- Rahman, M., Yusuf, A., & Nurdiana, D. (2022). The Role Of Caregiver Support In Improving Self-Care Behavior Of The Elderly With Chronic Diseases. *International Journal Of Nursing Practice*, 28(4), E13012.
<https://doi.org/10.1111/Ijn.13012>
- Sari, P., & Lestari, H. (2020). Elderly Self-Care And Its Influencing Factors: A Systematic Review. *Geriatric Nursing Journal*, 41(5), 623–630.
<https://doi.org/10.1016/J.Gerinurse.2020.04.014>
- Sugiharto, A., & Putri, V. (2021). Hypertension Management Education For Elderly: Community Empowerment Model. *Jurnal*

882 *Edukasi Self-Care Bagi Lansia Hipertensi Melalui Pendekatan Dukungan Sosial Caregiver di Panti Sosial Tresna Werdha – Tomi Jepisa, Susi Erianti, Yecy Anggreny, Rifahatul Mahmudah, Husni*
DOI: <https://doi.org/10.31004/abdidas.v6i6.1292>

Pengabdian Masyarakat Kesehatan, 3(2),
80–90.

Who. (2021). *Hypertension: Key Facts*. World Health Organization.

Yuliana, S., Andriani, D., & Siregar, M. (2022). Influence Of Caregiver Involvement On Quality Of Life Among The Elderly With Chronic Illnesses. *Asian Journal Of Gerontology & Geriatrics*, 14(1), 33–41.