

Optimalisasi Perilaku Perawatan Diri dan Kemandirian Lansia Melalui Edukasi Kesehatan Hipertensi

Optimizing Self-Care Behavior and Independence of the Elderly Through Hypertension Health Education

Diana Pefbrianti

¹Program Studi Diploma Tiga Keperawatan, STIKES Intan Martapura, Banjar, Indonesia

Email koresponden: dianapefbrianti38@gmail.com

Doi: <https://doi.org/10.64621/hjics.v1i2.44>

ARTIKEL INFO

Article history

Received: 23 Mei 2025

Revision: 2 Desember 2025

Accepted: 5 Desember 2025

Published: 20 Desember 2025

Kata kunci:

Hipertensi; Lansia; Perawatan Diri; Kemandirian; Edukasi Kesehatan

Keywords:

Hypertension; Elderly; Self-Care; Independence; Health Education

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi memiliki dampak yang signifikan bagi kesehatan masyarakat. Beberapa masalah yang biasa terjadi akibat gejala hipertensi yaitu penurunan perawatan diri dan tingkat kemandirian lansia. Untuk itu diperlukan terapi nonfarmakologi dalam mengatasi masalah tersebut, yaitu dengan edukasi kesehatan hipertensi. Tujuan kegiatan pengabmas ini adalah untuk memaksimalkan perilaku perawatan diri dan kemandirian pada lansia hipertensi melalui edukasi kesehatan hipertensi. **Metode:** Kegiatan dilaksanakan dalam dua tahapan yaitu tahap pengukuran perawatan diri dan kemandirian lansia dan tahap edukasi kesehatan hipertensi. Peserta kegiatan para lansia di PPRSLU Budi Sejahtera Provinsi Kalimantan Selatan berjumlah 30 orang. **Hasil:** telah dilakukan edukasi kesehatan hipertensi pada lansia dan pengukuran perawatan diri mayoritas cukup (76.7%) dan kemandirian lansia mayoritas ketergantungan ringan (66.7%). **Kesimpulan:** Edukasi kesehatan hipertensi penting diberikan untuk masyarakat khususnya lansia untuk mengoptimalkan perawatan diri dan kemandirian.

ABSTRACT

Background: Hypertension has significant impact on human health. Some common issues that arise from the symptoms of hypertension include a decrease in self-care and independence levels among the elderly. Therefore, non-pharmacological therapy is needed to address these problems, specifically through hypertension health education. The purpose of this community service activity is to maximize self-care behavior and independence in elderly individuals with hypertension through hypertension health education. **Method:** The community service was carried out in two stages, first of all measuring self-care and independence of the elderly and the stage of health education on hypertension. The participants of this activity were the elderly at the PPRSLU Budi Sejahtera in South Kalimantan Province, numbered 30 people. **Result:** Health education on hypertension has been conducted for the elderly, and the majority's self-care measurements are adequate (76.7%), with most elderly individuals having mild dependence (66.7%). **Conclusion:** Health education on hypertension is important to provide for the community, especially the elderly, to optimize self-care and independence..

Cite this as : Pefbrianti, D (2025). *Optimalisasi Perilaku Perawatan Diri dan Kemandirian Lansia Melalui Edukasi Kesehatan Hipertensi*. *Humanity: Journal of Innovation and Community Service*, 1(2),59-63.

PENDAHULUAN

Hipertensi (*the silent killer*) terjadi tanpa ada keluhan atau gejala¹. Kejadian hipertensi berdasarkan WHO yaitu 22% dari total penduduk dunia. angka tertinggi di Afrika yaitu 27% dan Asia Tenggara berada posisi ke-3 tertinggi dengan jumlah 22% terhadap total pendudu (Aryani, 2016). Data Kemenkes RI (2020) hipertensi terjadi pada usia 18 tahun (34,1 %), usia 31-44 tahun (31,6%), usia 45-54 tahun (45,3%), dan usia 55-64 tahun (55,2%). Jumlah penderita hipertensi lansia di Indonesia sebesar 63,2% pada usia 65-74 tahun, dan untuk usia diatas 75 tahun sebesar 69,5%. Provinsi Kalimantan Selatan sendiri sebesar 44,1%, dan kejadian hipertensi terendah di Papua yaitu 22,2%.

Analisis situasi yang telah dilaksanakan yaitu menggali informasi, potensi dan hambatan yang ada sebagai bahan panduan untuk merumuskan program kegiatan pengabdian masyarakat. Hal tersebut merupakan langkah awal yang diambil sebelum pelaksanaan kegiatan, kemudian pengabdi melakukan observasi untuk inventarisasi keadaan lokasi kegiatan pengabmas di PPRSLU Budi Sejahtera Provinsi Kalimantan Selatan. Pengamatan dilakukan secara langsung dengan melakukan diskusi dengan pihak-pihak terkait dan mengamati keadaan partisipan. Jumlah lansia di PPRSLU Budi Sejahtera Prov Kalimantan Selatan berjumlah 111 dan yang mengalami hipertensi berjumlah 53 orang.

Hipertensi pada lansia sering terjadi akibat proses degeneratif dan penurunan fungsi (Lestari, 2018). Hipertensi dapat ditatalaksana secara farmakologis dan non farmakologis. Terapi farmakologis dilakukan dengan menggunakan obat anti hipertensi, sedangkan non farmakologis dilakukan dengan mengatasi obesitas dengan menurunkan berat badan berlebih, pemberian kalium, konsumsi buah dan sayur, mengurangi konsumsi garam dan lemak jenuh, berhenti merokok, mengurangi/menghindari alkohol, rileks dan latihan fisik (olahraga) secara teratur dan edukasi kesehatan hipertensi (Darmasyah, 2017).

Edukasi kesehatan hipertensi merupakan salah satu intervensi yang dapat dilakukan dalam proses keperawatan. Pemberian edukasi kesehatan ini diharapkan dapat mempengaruhi perilaku dan kemampuan lansia dalam mengatasi gejala, merawat diri, dan meminimalkan dampak psikologis, serta merubah pola hidup yang dapat mempengaruhi hipertensi (Mosca, 2012). Dalam implementasi edukasi kesehatan hipertensi diberikan edukasi tentang hipertensi dan bagaimana mencegahnya dan edukasi DASH. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk memaksimalkan perilaku perawatan diri dan kemandirian lansia hipertensi melalui edukasi kesehatan hipertensi.

Hasil observasi yang sudah dilakukan yaitu jumlah lansia di PPRSLU Budi Sejahtera Prov Kalimantan Selatan berjumlah 111 dan yang mengalami hipertensi berjumlah 53 orang. Hasil observasi pengabdi didapatkan data bahwa lansia di PPRSLU banyak yang mengalami penurunan dalam aktivitas sehingga berdampak pada perawatan diri dan kemandirian lansia dalam aktivitas sehari-hari.

METODE PELAKSANAAN

Proposal pengabdian kepada masyarakat yang diusulkan merupakan kegiatan pengabmas untuk menyelesaikan masalah kesehatan mitra. Kegiatan pengabmas dilaksanakan di PPRSLU Budi Sejahtera Provinsi Kalimantan Selatan dengan tahapan berikut:

1. Tahap Persiapan
Tahap ini dimulai dari penyusunan proposal pengabmas dan presentasi proposal. Tim Pengabdi juga menyiapkan instrumen berupa kuesioner untuk mengukur perawatan diri dan kemandirian. Tim Pengabdi dari divisi Keperawatan gerontik juga mengurus perizinan kegiatan kepada Kepala PPRSLU Budi Sejahtera Provinsi Kalimantan Selatan.
2. Tahap Kerja
Tim Pengabdi dari divisi Keperawatan gerontik menjelaskan tujuan kegiatan pengabmas dan prosesnya kepada lansia. kemudian, tim pengabdi melaksanakan edukasi kesehatan tentang hipertensi selama 60 menit.
3. Tahap akhir
Tim Pengabdi dari Divisi Keperawatan gerontik selanjutnya berdiskusi tanya jawab kepada lansia dan mengukur perilaku perawatan diri dan kemandirian lansia. Tahap Akhir Tim Pengabdi Divisi Keperawatan gerontik melakukan evaluasi formatif terhadap kegiatan dan penyusunan laporan hasil pengabmas. Selain itu juga menuliskan hasil pengabmas dalam bentuk artikel untuk dipublikasikan di jurnal pengabdian masyarakat yang terakreditasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdi dari Divisi Keperawatan gerontik melaksanakan kegiatan tertanggal 14 Februari 2025 Kegiatan dilaksanakan dengan tahapan menjelaskan maksud dan tujuan kegiatan pengabmas dan prosesnya kepada lansia yang hadir di tempat. kemudian tim pengabdi mulai memberikan edukasi kesehatan tentang hipertensi. selanjutnya, Tim Pengabdi dari Divisi Keperawatan gerontik melaksanakan sesi diskusi tanya jawab dengan lansia untuk evaluasi dari pelaksanaan pendidikan kesehatan yang sudah diberikan. Karakteristik lansia sebagai responden yang mengikuti kegiatan sebagai berikut:

Tabel.1 Karakteristik Responden (n=30)		
Karakteristik partisipan	Jumlah	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	15	50
Perempuan	15	50
Umur		
55-74 tahun	10	33,3
66-74 tahun	12	40
75-90 tahun	8	26,7
Pendidikan		
SD / sederajat	25	83,4
SMP / sederajat	1	3,3
SMA /sederajat	3	10
PT	1	3,3
Pekerjaan		
Wira swasta	5	16,7
Petani	1	3,3
Tidak bekerja	24	80

Berdasarkan tabel 1, karakteristik responden berimbang antara laki-laki dan Perempuan yaitu masing-masing 15 responden (50%) dengan rentang usia mayoritas berada pada usia 66-74 tahun sebanyak 12 responden (40%). Tingkat pendidikan terakhir mayoritas pendidikan Sekolah Dasar sebanyak 25 responden (83,4%) dengan status tidak mempunyai pekerjaan sebanyak 24 responden (80%). Dari kegiatan pengabdian didapatkan data terkait perilaku perawatan diri dan tingkat ketergantungan sebagaimana berikut:

Tabel.2 Karakteristik Responden (n=30)		
Variabel	Jumlah	%
Perilaku Perawatan Diri		
Rendah	7	23,3
Cukup	23	76,7
Tingkat Ketergantungan		
Sedang	10	33,3
Ringan	20	66,7

Berdasarkan tabel 2 perilaku perawatan diri lansia mayoritas berkategori cukup sebanyak 23 responden (76,7%) dengan tingkat ketergantungan ringan sebanyak 20 responden (66,7%).



Gambar 1-2. Kegiatan Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan melalui pendidikan kesehatan tentang hipertensi menunjukkan respons yang sangat positif dari para peserta. Antusiasme peserta terlihat dari keterlibatan aktif

dalam sesi diskusi, di mana sebagian besar lansia berpartisipasi menjawab pertanyaan dan menyampaikan pengalaman terkait kondisi kesehatannya. Hal ini menunjukkan bahwa materi yang disampaikan relevan dengan kebutuhan peserta dan sesuai dengan permasalahan kesehatan yang mereka hadapi sehari-hari.

Hasil diskusi mengungkapkan bahwa sebagian besar peserta telah memiliki pengetahuan dasar mengenai hipertensi, khususnya terkait kecenderungan meningkatnya tekanan darah pada lansia serta peran konsumsi garam dan gula berlebih sebagai faktor risiko. Namun demikian, pemahaman peserta mengenai pentingnya perilaku perawatan diri (*self-care*) dan kaitannya dengan tingkat kemandirian lansia masih terbatas. Kondisi ini menegaskan bahwa edukasi kesehatan tidak hanya perlu menekankan aspek pengetahuan penyakit, tetapi juga harus diarahkan pada penguatan perilaku perawatan diri sebagai upaya menjaga kualitas hidup lansia.

Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa kemampuan individu dalam melakukan perawatan diri berpengaruh terhadap pengendalian tekanan darah pada pasien hipertensi. Lestari dan Isnaini (2018) melaporkan bahwa *self management* yang baik, selain terapi farmakologis, dapat membantu menurunkan tekanan darah secara signifikan. Beberapa faktor seperti keyakinan terhadap efektivitas terapi, efikasi diri, dukungan sosial, serta komunikasi yang baik antara tenaga kesehatan dan klien turut berperan penting dalam keberhasilan pengelolaan hipertensi (Mulyati, Yetti, & Sukmarini, 2013).

Metode pendidikan kesehatan yang digunakan dalam kegiatan ini berupa penyampaian materi dengan media *booklet* selama kurang lebih 60 menit dinilai efektif dalam upaya meningkatkan pemahaman peserta. Media *booklet* memungkinkan peserta untuk membaca ulang materi secara mandiri setelah kegiatan selesai, sehingga pesan kesehatan dapat tersampaikan secara berkelanjutan. Hal ini sejalan dengan penelitian Mardhiah (2015) dan Siswoaribowo et al (2023) yang menyatakan bahwa pendidikan kesehatan secara berkelompok menggunakan media *booklet* dan presentasi selama 60 menit efektif dalam meningkatkan pemahaman pasien hipertensi mengenai perawatan diri.

Hasil pengabdian mayoritas lansia memiliki perilaku perawatan diri dalam kategori cukup dan berada pada tingkat ketergantungan ringan. Kondisi ini menunjukkan bahwa meskipun lansia telah mengalami penurunan fungsi fisik akibat proses penuaan, mereka masih memiliki potensi untuk mempertahankan kemandirian dalam aktivitas sehari-hari. Proses penuaan secara fisiologis memang disertai dengan penurunan kemampuan jaringan untuk memperbaiki dan mempertahankan fungsi tubuh yang dapat berdampak pada meningkatnya ketergantungan (Abdi, Hariyanto, & Ardiyani, 2017; Guo et al., 2022). Apabila lansia juga menderita hipertensi, gangguan pada aktivitas sehari-hari dapat semakin meningkat dan memengaruhi tingkat kemandirian mereka.

Kemandirian lansia mencakup kemampuan dalam memenuhi aktivitas dasar sehari-hari (*Activities of Daily Living/ADL*), seperti makan, minum, ambulasi, personal hygiene, penggunaan toilet, mobilitas, serta aktivitas rekreasi dan olahraga ringan (Ohura et al., 2017; Hastaoglu & Mollaoglu, 2022). Pemenuhan ADL pada lansia hipertensi memerlukan dukungan yang optimal dari keluarga atau *caregiver* (Hastaoglu & Mollaoglu, 2022). Keluarga berperan penting dalam membantu lansia menentukan prioritas perawatan, mencapai tujuan kesehatan yang realistis, serta mempertahankan kemandirian sesuai dengan kemampuan yang dimiliki (Mosca et al., 2012; Diana, 2023).

Dalam konteks asuhan keperawatan, perawat memiliki peran strategis dalam mendukung kemandirian lansia dengan hipertensi (Li et al., 2025). Perawat tidak hanya memberikan edukasi kesehatan, tetapi juga mendorong lansia untuk tetap melakukan aktivitas perawatan diri secara mandiri sejauh memungkinkan, serta memberikan dukungan dan bimbingan kepada keluarga atau *caregiver*. Pendekatan ini diharapkan dapat membantu lansia mempertahankan kondisi kesehatannya, mengendalikan tekanan darah, dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

KESIMPULAN

Pendidikan kesehatan penting dilakukan untuk lansia hipertensi dengan menggunakan media *booklet* dengan gambar yang lebih banyak dan besar untuk meningkatkan perilaku perawatan diri dan kemandirian

lansia. Hasil pengukuran didapatkan data bahwa mayoritas perawatan diri lansia adalah cukup (76.7%) dan Tingkat kemandirian berada pada tahap ringan (66.7%).

UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini kami mengucapkan terimakasih banyak kepada STIKES Intan Martapura yang telah memfasilitasi pengabdian dan Unit Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (UPPM) yang telah membantu pengabdian dalam proses kegiatan ini.

KONTRIBUSI PENULIS

Pengabdian DP sebagai pembuat proposal pengabdian kepada masyarakat, pelaksana kegiatan, penyiapan artikel, submit dan perbaikan, penyajian hasil pengabdian.

DAFTAR PUSTAKA

- Aryani, Lee, S. W. H., Kok, L. C., Efendie, B., & Paraidathathu, T. (2016). Chronic Care Model In Primary Care: Can It Improve Health-Related Quality of Life? *Integrated Pharmacy Research and Practice*, 5, 11–17. Retrieved February 26, 2019 from <https://www.devopress.com>
- Guo, J., Huang, X., Dou, L., Yan, M., Shen, T., Tang, W., & Li, J. (2022). Aging and aging-related diseases: from molecular mechanisms to interventions and treatments. *Signal Transduction and Targeted Therapy*, 7(1). <https://doi.org/10.1038/s41392-022-01251-0>
- Hastaoglu, F., & Mollaoglu, M. (2022). The effects of activities of daily living education on the independence and life satisfaction of elders. *Perspectives in Psychiatric Care*, 58(4), 2978–2985. <https://doi.org/10.1111/ppc.13149>
- Kemenkes RI. 2020. Hipertensi. Online. Diakses <http://www.p2ptm.kemkes.go.id/infografis-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantungdan-pembuluh-darah/apa-itu-hipertensitekanan-darah-tinggi>
- Lestari, I. G., & Isnaini, N. (2018). *Pengaruh Self Management Terhadap Tekanan Darah Lansia Yang Mengalami Hipertensi*. 02(11), 7–18.
- Li, S., Craig, S., Mitchell, G., Fitzsimons, D., Creighton, L., Thompson, G., & Stark, P. (2025). Nurse-Led Strategies for Lifestyle Modification to Control Hypertension in Older Adults: A Scoping Review. *Nursing Reports*, 15(3). <https://doi.org/10.3390/nursrep15030106>
- Mardhiah, A., Asnawi Abdullah, H., 2015. Pendidikan Kesehatan Dalam Peningkatan Pengetahuan, Sikap Dan Keterampilan Keluarga Dengan Hipertensi-Pilot Study. *J. Ilmu keperawatan* 3.
- Mosca, L., Aggarwal, B., Mochari-Greenberger, H., Liao, M., Blair, J., Cheng, B., ... Umann, T. (2012). Association between having a caregiver and clinical outcomes 1 year after hospitalization for cardiovascular disease. *American Journal of Cardiology*. <https://doi.org/10.1016/j.amjcard.2011.07.07>
- Mulyati, L., Yetti, K., & Sukmarini, L. (2013). Analisis Faktor yang Mempengaruhi Self Management Behavior pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada*, 1(2), 112–123. <https://doi.org/10.24198/jkp.v1n2.7>
- Ohura, T., Hase, K., Nakajima, Y., & Nakayama, T. (2017). Validity and reliability of a performance evaluation tool based on the modified Barthel Index for stroke patients. *BMC Medical Research Methodology*, 17(1), 131.
- Pefbrianti D, Lestari DL, Ifansyah MN. (2023). Levine's conceptual model-based nursing intervention for blood pressure recovery in the elderly. *International Journal of Health and Pharmaceutical (IJHP)*. Vol. 3 No. 3.
- Siswoaribowo, A., Hayati, F., & Nurhanisa, A. (2023). Efektivitas Hypertension Self-Management Education (Hesme) Dengan Booklet Terhadap Perawatan Mandiri Keluarga Pasien Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 14(2), 34–38. <https://doi.org/10.34035/jk.v14i2.1006>
- WHO. (2018). *World Health Statistics 2018: Monitoring Health for The SDG's*. Retrieved February 26, 2019 from <https://apps.who.int/iris/handle/10665/272596>

