

Penerapan Manajemen Hipertensi Dengan Pemberdayaan Caregiver Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia

Implementation of Hypertension Management with Caregiver Empowerment to Improve the Quality of Life of the Elderly

Hariati^{1*}, Bunga Rimta Barus², Friska Ernita Sitorus³

^{1,2,3} Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua
Jl. Besar Delitua No.77, Deli Tua Tim., Kec. Deli Tua, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara

Abstrak

Seiring bertambahnya usia, lansia mengalami berbagai penurunan fungsi sistem tubuh yang dapat meningkatkan risiko timbulnya berbagai penyakit. Salah satu kondisi kesehatan yang paling umum diderita oleh lansia adalah hipertensi, yang merupakan salah satu penyebab utama kematian dalam kelompok usia ini. Jika tidak terkontrol dengan baik, hipertensi dapat menimbulkan komplikasi serius yang berakibat fatal bagi penderitanya. Oleh karena itu, peran caregiver atau anggota keluarga menjadi sangat penting dalam membantu lansia mengelola hipertensi secara efektif. Tujuan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia yang menderita hipertensi, dilakukan intervensi berbasis pemberdayaan caregiver di wilayah kerja Puskesmas Deli Tua. Metode program ini diawali dengan pengukuran awal kualitas hidup lansia sebelum intervensi dilakukan. Selanjutnya, caregiver diberikan edukasi dan pelatihan terkait manajemen hipertensi pada lansia, yang pemantauannya dilakukan melalui grup WhatsApp. Pemantauan ini berlangsung selama satu bulan, setelah itu dilakukan kembali pengukuran kualitas hidup lansia hipertensi untuk menilai efektivitas intervensi. Hasil menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam kualitas hidup lansia setelah pemberdayaan caregiver. Sebelum intervensi, mayoritas lansia, yaitu sebanyak 54%, memiliki kualitas hidup yang kurang baik. Namun, setelah program berjalan dan intervensi diterapkan, angka tersebut berubah drastis, dengan 88% lansia menunjukkan peningkatan kualitas hidup yang lebih baik. Hasil ini menegaskan bahwa program pengabdian masyarakat yang berfokus pada pemberdayaan caregiver dalam manajemen hipertensi memiliki dampak positif dalam meningkatkan kualitas hidup lansia yang menderita kondisi ini.

Kata kunci: Caregiver; Kualitas Hidup; Lansia; Manajemen Hipertensi; Pemberdayaan

Abstract

As they age, the elderly experience various declines in body system function which can increase the risk of developing various diseases. One of the health conditions most commonly suffered by the elderly is hypertension, which is one of the main causes of death in this age group. If not controlled properly, hypertension can cause serious complications which can be fatal for the sufferer. Therefore, the role of caregivers or family members is very important in helping elderly people manage hypertension effectively. The aim of this service is to improve the quality of life of elderly people suffering from hypertension. An intervention based on caregiver empowerment was carried out in the work area of the Deli Tua Community Health Center. This program method begins with an initial measurement of the quality of life of the elderly before intervention is carried out. Furthermore, caregivers are given education and training regarding the management of hypertension in the elderly which is monitored via the WhatsApp group. This monitoring lasted for one month, after which the quality of life of hypertensive elderly was measured again to assess the effectiveness of the intervention. The results show a significant increase in the quality of life of the elderly after caregiver empowerment. Before the intervention, the majority of elderly people, namely 54%, had a poor quality of life. However, after the program was running and interventions were implemented, this figure changed drastically, with 88% of elderly people showing an improvement in their quality of life. These results confirm that community service programs that focus on empowering caregivers in managing hypertension have a positive impact in improving the quality of life of elderly people suffering from this disease.

Keywords: Caregiver; Empowerment; Hypertension Management; Quality of Life Elderly;

*Corresponding author: Hariati, Institut Kesehatan Deli Husada, Deli Serdang, Indonesia

E-mail : datahariati@gmail.com

Doi : 10.35451/5skbqn46

Received : 18 February 2025, Accepted: 26 June 2025, Published: 30 June 2025

Copyright: © 2025 Hariati. Creative Commons License This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

1. PENDAHULUAN

Proses penuaan ini akan berdampak bagi aspek kehidupan baik itu kesehatan fisik, ekonomi, pendapatan, maupun Kesehatan [1]. Pada saat seseorang mulai memasuki usia rentan disinilah banyak terserang penyakit–penyakit kronis, salah satunya hipertensi [2]. Hipertensi telah diakui sebagai salah satu penyebab utama kematian dini di seluruh dunia. Penyakit ini sering dijuluki "the silent killer" atau pembunuh senyap karena gejalanya yang tidak mencolok, sehingga banyak orang tidak menyadari bahwa mereka mengidap kondisi tersebut sampai komplikasi serius mulai muncul [3]. Di Indonesia, data menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi paling tinggi terdapat pada kelompok usia lanjut. Secara spesifik, sebanyak 69,5% penderita hipertensi berada di kelompok usia 75 tahun ke atas, diikuti oleh 63,2% pada usia 64-74 tahun, dan 55,2% pada usia 60-64 tahun. Angka-angka ini mengindikasikan bahwa risiko hipertensi meningkat seiring bertambahnya usia, menjadikan penyakit ini sebagai masalah kesehatan yang signifikan di kalangan lansia [4].

Hipertensi tidak hanya berdampak secara fisik, tetapi juga memengaruhi kondisi psikologis seseorang. Misalnya, penderita hipertensi dapat mengalami peningkatan emosi negatif seperti cepat marah, mudah tersinggung, merasa pesimis, putus asa, serta memiliki persepsi rendah terhadap diri sendiri dengan merasa lebih rendah dibandingkan orang lain. Mereka juga cenderung merasa tidak berdaya dan tidak puas dengan berbagai aspek kehidupan, seperti hubungan keluarga, kondisi keuangan, serta kesehatan yang menurun, yang pada akhirnya berdampak pada interaksi sosial mereka [5] [6]. Penelitian sebelumnya mengenai kualitas hidup lansia penderita hipertensi mengungkapkan bahwa 78,9% responden merasa tidak puas dengan kondisi kesehatannya, sedangkan 71% mengaku tidak puas dengan kualitas hubungan pribadi mereka—baik dengan keluarga, teman, maupun pasangan. Temuan ini menunjukkan bahwa secara keseluruhan, lansia yang menderita hipertensi merasa kualitas hidupnya tidak terpenuhi secara optimal [7] [8].

Selain itu, lansia sering sekali tidak mendapatkan pengobatan dan pengontrolan secara tepat, sehingga banyak lansia yang mengalami komplikasi seperti kerusakan pembuluh darah jantung dan ginjal. Hipertensi sering menimbulkan gejala kelelahan, sakit kepala, kesemutan pada kaki dan tangan hal ini juga dapat menimbulkan penurunan kualitas hidup lansia. Oleh karena itu pemantauan terhadap hipertensi dibutuhkan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia [9].

Caregiver baik keluarga menjadi pilar utama dalam manajemen hipertensi lansia. Studi di Padukuhan Plurugan, Yogyakarta, menemukan bahwa 72,5 % lansia menerima dukungan keluarga yang baik, termasuk dalam diet dan kepatuhan pengobatan, yang berkontribusi signifikan pada pengendalian tekanan darah [10]. Di Makassar, pemberdayaan keluarga terbukti meningkatkan kemandirian lansia dalam menjalankan aktivitas harian dan mengikuti pola makan sehat [11].

Keterbatasan fisik lansia akibat penurunan status kesehatan lansia menjadi penyebab nya. Hal ini membutuhkan pendampingan dari salah satu anggota keluarga sebagai caregiver. Meskipun Upaya telah dilakukan oleh pihak puskesmas dengan melakukan pemantauan hipertensi melalui kegiatan posyandu lansia, tetapi jumlah lansia yang tidak terkontrol hipertensi nya masih tinggi, sehingga diharapkan adanya upaya kolaborasi lain untuk menurunkan angka tersebut. Maka pentingnya dilakukan pengabdian tentang Penerapan Manajemen Hipertensi Dengan Pemberdayaan Caregiver Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia.

2. METODE

Langkah – Langkah yang dilakukan pada pengabdian masyarakat ini:

1. Persiapan Awal: Mengurus surat izin pengabdian dan mensosialisasikan rencana tindakan kepada pemangku program di puskesmas yang akan mendukung kegiatan pengabdian.
2. Keterlibatan dalam Posyandu: Berpartisipasi dalam kegiatan posyandu lansia dengan mendatangkan caregiver untuk menilai kualitas hidup para lansia.
3. Pengelompokan Caregiver: Para caregiver kemudian dibagi ke dalam kelompok berdasarkan wilayah tempat tinggal mereka.
4. Pelaksanaan Pemberdayaan: Tim menyelenggarakan pemberdayaan melalui pelatihan manajemen hipertensi yang diadakan setiap sesi posyandu selama satu bulan, dengan setiap sesi berlangsung selama 60 menit dan didampingi oleh fasilitator serta petugas puskesmas.
5. Diskusi Online: Selain pertemuan offline, dilakukan juga diskusi online melalui grup WhatsApp caregiver yang difasilitasi oleh fasilitator. Diskusi ini berlangsung dua kali dalam seminggu, yaitu setiap hari Rabu dan Jumat selama 60 menit, dimulai pukul 10.00 hingga 11.00 WIB.
6. Monitoring Kualitas Hidup: Setelah proses pemberdayaan, kualitas hidup lansia dipantau sebagai indikator untuk mengukur keberhasilan program manajemen hipertensi.

Mitra utama dalam pelaksanaan program pengabdian masyarakat ini adalah petugas puskesmas yang bertanggung jawab atas posyandu lansia dan pengendalian penyakit tidak menular (PTM). Mereka memainkan peran yang sangat krusial dengan melakukan beberapa fungsi, antara lain:

1. Sosialisasi: Menginformasikan dan menjelaskan program kepada masyarakat sehingga pesan dan tujuan pengabdian dapat tersampaikan dengan baik.
2. Pemantauan Kualitas Hidup Lansia: Secara rutin mengevaluasi kondisi dan kualitas hidup lansia yang terlibat, guna memastikan bahwa program ini memberikan manfaat yang optimal.
3. Pendampingan Pemberdayaan Caregiver: Memberikan dukungan selama proses pemberdayaan caregiver melalui pelatihan, yang dilaksanakan baik secara langsung (offline) maupun melalui media daring (online), di mana mereka berperan sebagai fasilitator.
4. Pengisian Kuesioner: Membantu memastikan bahwa kuesioner mengenai kualitas hidup lansia terisi dengan lengkap dan akurat, sehingga data yang diperoleh dapat digunakan untuk mengevaluasi keberhasilan program. Dengan peran-peran tersebut, petugas puskesmas menjadi elemen kunci yang menjembatani berbagai aspek pelaksanaan program dan mendukung tercapainya tujuan pengabdian masyarakat secara menyeluruh.

Evaluasi pelaksanaan program dilakukan oleh tim pengabdian melalui pemantauan rutin terhadap keberlanjutan pemberdayaan caregiver setiap minggu. Program dijalankan dengan pola pertemuan, yaitu satu kali per minggu secara offline dan dua kali per minggu secara online. Dalam evaluasi ini, beberapa komponen penting dinilai melalui pengisian formulir, seperti:

1. Penilaian Manajemen Hipertensi: Meliputi aspek kepatuhan terhadap diet, aktivitas fisik, pengendalian stres, konsumsi alkohol, kebiasaan tidak merokok, pencapaian berat badan dan tinggi badan yang ideal, serta pemanfaatan tanaman di sekitar lingkungan.
2. Penilaian Kualitas Hidup Lansia: Menggunakan formulir khusus untuk mengukur kondisi dan kesejahteraan lansia. Untuk memastikan keberlanjutan program setelah kegiatan berakhir, fasilitator dari pihak mitra secara aktif memantau secara online melalui grup WhatsApp yang dibentuk oleh tim pengabdian. Selain itu, setiap kali dilaksanakan posyandu, tim mitra juga melakukan pemantauan langsung terhadap kualitas hidup lansia dan penerapan manajemen hipertensi oleh mereka. Tim pengabdian juga meninggalkan berbagai materi edukasi, seperti buku, poster, banner, dan leaflet yang berisi panduan tentang manajemen hipertensi pada lansia serta pentingnya dukungan caregiver dalam menjaga tekanan darah agar tetap terkendali dan meningkatkan kualitas hidup lansia.

3. HASIL

Kegiatan pengabdian masyarakat ini melibatkan penyuluhan serta peningkatan kapasitas caregiver dalam perawatan lansia yang menderita hipertensi, dengan menyediakan pendampingan langsung mengenai cara perawatan yang tepat. Sebelum pelaksanaan pemberdayaan, dilakukan pengukuran awal terhadap kualitas hidup lansia hipertensi sebagai dasar evaluasi. Setelah proses pemberdayaan caregiver selama satu bulan selesai, kualitas hidup lansia kembali diukur menggunakan kuesioner sebagai alat evaluasi perubahan.

Program ini dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Deli Tua melalui tiga sesi, yaitu di Puskesmas Deli Tua itu sendiri, serta di dua wilayah kerja lainnya, yakni Desa Deli Tua Timur dan Deli Tua Barat. Selama kegiatan pemberdayaan, para caregiver menunjukkan antusiasme tinggi dengan aktif mengajukan pertanyaan dan berbagi pengalaman dalam merawat lansia penderita hipertensi, sedangkan para lansia juga turut berpartisipasi dengan antusias mengajukan pertanyaan tentang kondisi penyakit mereka.

Hasil distribusi frekuensi kualitas hidup lansia sebelum dan setelah dilakukan pemberdayaan pada caregiver. Berikut pada tabel dibawah ini:

Kualitas Hidup	Pre-Test n (%)	Post-Test n (%)
Baik	23 (46%)	44 (88%)
Kurang Baik	27 (54%)	6 (12%)

Berdasarkan Tabel 1. Didapatkan hasil bahwa sebelum dilakukan tindakan mayoritas kualitas hidup lansia kurang baik sebanyak 54%, sedangkan setelah dilakukan tindakan mayoritas kualitas hidup lansia baik sebanyak 88%.



Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan di Puskesmas Deli Tua



Gambar 2. Pemberdayaan Caregiver



Gambar 3. Melakukan Pengukuran Tekanan Darah



Gambar 4. Pengisian Kuesioner oleh Lansia

4. PEMBAHASAN

Kualitas hidup lansia merupakan konsep yang sangat kompleks, meliputi berbagai aspek seperti harapan hidup, kepuasan terhadap kehidupan, kesehatan psikologis dan mental, fungsi kognitif, kondisi serta fungsi fisik, pendapatan, lingkungan tempat tinggal, serta dukungan dan jaringan sosial [12]. Menurut penelitian [13], lansia yang tidak mengalami gangguan kognitif cenderung memiliki kualitas hidup yang lebih tinggi, yang menekankan betapa pentingnya fungsi kognitif dalam menunjang kesejahteraan secara keseluruhan. Selain itu, lansia yang tinggal bersama keluarganya biasanya menikmati kualitas hidup yang lebih baik, karena mereka mendapatkan perhatian, kasih sayang, dan dukungan langsung berupa informasi, penghargaan, dan dukungan emosional. Peran keluarga sangat krusial dalam merawat dan menjaga kesejahteraan lansia, terutama mengingat adanya penurunan fungsi organ yang umum terjadi di usia lanjut, yang dapat menghambat aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu, dukungan dari keluarga diharapkan dapat meningkatkan kualitas hidup lansia [14].

Sebaliknya, kualitas hidup yang buruk pada lansia seringkali dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti fungsi keluarga yang kurang optimal atau bahkan tidak sehat, serta keterbatasan finansial yang berdampak langsung pada kesejahteraan mereka [15]. Di sisi lain, lingkungan sosial yang mendukung, misalnya dengan adanya hubungan yang harmonis antara anggota keluarga, tetangga, dan masyarakat sekitar, berkontribusi positif terhadap peningkatan kualitas hidup lansia. Penelitian lain menunjukkan bahwa lansia yang menikmati fungsi keluarga yang sehat memiliki kualitas hidup yang hingga 25 kali lebih baik dibandingkan dengan lansia yang memiliki fungsi keluarga yang tidak sehat [16].

Berbagai program pengabdian masyarakat pernah dilaksanakan secara spesifik untuk hipertensi lansia. Di Bengkulu, pemberdayaan masyarakat desa lewat penyuluhan, diskusi, dan demonstrasi pola hidup sehat berhasil meningkatkan pengetahuan 93 % lansia hipertensi [17]. Selain itu, pemberdayaan caregiver dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam merawat lansia hipertensi hingga 90 %, memperlihatkan pentingnya pelatihan untuk meningkatkan efektivitas perawatan komunitas [18]. Hal yang serupa menunjukkan peningkatan kemampuan deteksi dini dan pemantauan tekanan darah oleh caregiver [19].

Setelah dilakukan pemberdayaan caregiver melalui pelatihan intensif, kunjungan rumah, dan modul edukatif, terjadi perubahan signifikan terhadap kondisi lansia. Sebanyak 88% lansia menunjukkan kualitas hidup yang baik, ditandai dengan peningkatan kemampuan menjalankan aktivitas harian secara mandiri, stabilitas tekanan darah, perbaikan pola tidur, serta kepatuhan terhadap pengobatan dan diet hipertensi. Peningkatan ini mencerminkan keberhasilan pemberdayaan caregiver. Studi serupa di Padang menunjukkan bahwa keterlibatan caregiver dalam lima tugas keluarga kesehatan (mengenal masalah, membuat keputusan, merawat, memodifikasi lingkungan, dan memanfaatkan layanan) berdampak signifikan terhadap peningkatan skor WHOQOL-BREF pada lansia hipertensi [18].

5. KESIMPULAN

Pentingnya pendampingan anggota keluarga pada lansia melalui pemberdayaan caregiver yang dilakukan secara berkelanjutan guna meningkatkan kualitas hidup lansia hipertensi. Dengan meningkatkan kualitas hidup maka meningkat angka harapan hidup dan kesejahteraan lansia meningkat juga. Dalam kegiatan pengabdian ini terdapat peningkatan kualitas hidup lansia sebanyak 88%.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Direktorat Jendral Vokasi, Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi atas support dana dengan kontrak nomor 98/SPK/D.D4/PPK.01APTV/III/2024 dan Puskesmas Deli Tua sebagai mitra dalam melakukan kegiatan pengabdian dan Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua yang telah mendukung penuh kegiatan pengabdian kesehatan masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Rudnicka E, Napierała P, Podfigurna A, Męczekalski B, Smolarczyk R, Grymowicz M. The World Health Organization (WHO) approach to healthy ageing. *Maturitas*. 2020 Sep 1;139:6-11.
- [2] Moreno-Agostino D, Daskalopoulou C, Wu YT, Koukounari A, Haro JM, Tyrovolas S, Panagiotakos DB, Prince M, Prina AM. The impact of physical activity on healthy ageing trajectories: evidence from eight cohort studies. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2020 Dec;17:1-2.
- [3] Ni W, Yuan X, Zhang J, Li P, Zhang HM, Zhang Y, Xu J. Factors associated with treatment and control of hypertension among elderly adults in Shenzhen, China: a large-scale cross-sectional study. *BMJ open*. 2021 Aug 1;11(8):e044892.
- [4] Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Laporan Provinsi Sumatera Utara Riskesdas 2018. 2018. Diakses dari <http://repository.litbang.kemkes.go.id/3878/1/LAPORAN%20RISKESDAS%20SUMUT%202018.pdf> pada 13 Januari 2024
- [5] Snarska K, Choraży M, Szczepański M, Wojewódzka-Żeleznikowicz M, Ładny JR. Quality of life of patients with arterial hypertension. *Medicina*. 2020 Sep 9;56(9):459.
- [6] Wong EL, Xu RH, Cheung AW. Health-related quality of life in elderly people with hypertension and the estimation of minimally important difference using EQ-5D-5L in Hong Kong SAR, China. *The European Journal of Health Economics*. 2020 Aug;21:869-79.
- [7] Chantakeeree C, Sormunen M, Estola M, Jullamate P, Turunen H. Factors affecting quality of life among older adults with hypertension in urban and rural areas in Thailand: a cross-sectional study. *The International Journal of Aging and Human Development*. 2022 Sep;95(2):222-44.
- [8] Hou Y, Wu Q, Zhang D, Jin X, Wu W, Wang X. The differences in self-perceptions of aging, health-related quality of life and their association between urban and rural Chinese older hypertensive patients. *Health and quality of life outcomes*. 2020 Dec;18:1-8.

- [9] Turana Y, Tengkawan J, Chia YC, Shin J, Chen CH, Park S, Tsoi K, Buranakitjaroen P, Soenarta AA, Siddique S, Cheng HM. Mental health problems and hypertension in the elderly: Review from the HOPE Asia Network. *The Journal of Clinical Hypertension*. 2021 Mar;23(3):504-12.
- [10] N. Widayanti et al., Gambaran Dukungan Keluarga pada Lansia Hipertensi di Bantul. *Prosiding LPPM UMY*, 2023.
- [11] Hasifah, “Pemberdayaan Keluarga & Kemandirian Lansia Hipertensi di Makassar,” *Indonesian Journal of Community Dedication*, vol. 5, no. 2, pp. 17–21, 2023.
- [12] Erkinovna KZ, Khabibovna YS, Abrorovna VN. Monitoring Of Quality Of Life In Patients With Arterial Hypertension of Older Age Groups. *Academia Science Repository*. 2023 May 11;4(5):276-85.
- [13] Lee MC, Tai CY, Liu CC, Wang WH, Chang CF, Chen MQ. The Mediating Role of Psychological Well-Being in the Relationship Between Self-Management and Quality of Life in Patients With Hypertension. *Western Journal of Nursing Research*. 2024 Feb;46(2):125-32.
- [14] Wang S, Shen C, Yang S. Analysis of Health-Related Quality of Life in Elderly Patients with Stroke Complicated by Hypertension in China Using the EQ-5D-3L Scale. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*. 2024 Dec 31:1981-97.
- [15] Kurdi F, Putri MS, Susanto T. The relationship between self-care management with quality of life at elderly with hypertension in nursing home of Jember. *Working with Older People*. 2025 Jan 21;29(1):48-56.
- [16] Krisnawati NW, Abiddin AH. The Relationship Between Family Support and Self Care in Hypertension Clients. *Health Access Journal*. 2024 Feb 28;1(1):1-7.
- [17] K. F. Annuril et al., “Pemberdayaan Masyarakat Pedesaan Cegah Komplikasi Hipertensi,” *Jurnal PUSTINGKIA*, 2023.
- [18] D. O. Surya et al., “Pemberdayaan Kader dan Keluarga dalam Perawatan Lansia Hipertensi,” *BERNAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, vol. 4, no. 1, 2023.
- [19] A. Suswani, A. Ramlah, dan A. H. Nurtami, “Program Pemberdayaan Kader & Keluarga Sadar Hipertensi (KAGADARSI),” *Jurnal ABDIMAS Panrita*, vol. 6, no. 1, 2025