



OPTIMALISASI TATALAKSANA HIPERTENSI MELALUI FAMILY EMPOWERMENT: GERAKAN KELUARGA CERDIK

Sri Ayu Rahayu Paneo^{1*}, Hasbullah², Edy Supardi³

^{1,2,3} Institut Ilmu Kesehatan Pelamonia, Makassar

Article Info

Article History:

Received : Sept 19, 2025

Revised : Sept 22, 2025

Accepted : Oct 10, 2025

Keywords:

Hipertensi

Family

Family Empowerment

Cerdik

ABSTRAK

Desa Tompobulu merupakan hasil pemekaran wilayah dari kecamatan tanralili, dari hasil data yang didapatkan rata-rata masyarakat yang ada di desa tompobulu ini mengalami hipertensi. Selain itu, posisi puskesmas memiliki jarak yang cukup jauh dari lokasi desa. Berdasarkan wawancara dengan tokoh masyarakat, masyarakat mengatakan jarang mengontrol tekanan darah mereka dikarenakan kesibukan yang dilakukan sehingga untuk mengontrol tekanan darah terhambat. Faktor-faktor ini mendorong pengabdian masyarakat di Dusun Batu Lotong, Kec.Tompobulu, Kab.Maros. Metode yang digunakan untuk membantu masyarakat yaitu terdapat 3 metode meliputi Pendidikan Kesehatan, Demonstrasi dan Pemeriksaan Kesehatan. Pelatihan yang dilakukan akan diuji pengaruhnya melalui *pre test* dan *post test*. Tujuan utama pengabdian ini adalah terlaksananya peningkatan pengetahuan dan terampilnya keluarga terkait tatalaksana CERDIK dalam mencegah kejadian Hipertensi di Masyarakat. Adapun hasilnya adalah selama kegiatan 3 hari, 80% keluarga mengikuti kegiatan sosialisasi, terjadi peningkatan pengetahuan dari nilai pre test 28% menjadi 72% saat post test dengan kategori cukup baik, keterampilan masyarakat dalam melakukan simulasi dengan kategori baik, penguasaan materi masyarakat kategori baik disertai dengan antusias peserta dan aktif dalam diskusi. Kesimpulan dari pengabdian masyarakat Gerakan Keluarga Cerdik dengan pendekatan *family empowerment* dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam tatalaksana hipertensi.

ABSTRACT

Tompobulu Village is the result of the expansion of the Tanralili sub-district. Based on the data obtained, the average resident of Tompobulu Village suffers from hypertension. In addition, the location of the community health center is quite far from the village location. Based on interviews with community leaders, residents said they rarely check their blood pressure due to their busy schedules, which hampers blood pressure control. These factors prompted us to conduct community service in Batu Lotong Hamlet, Tompobulu District, Maros Regency. The methods used to assist the community are 3 methods: Health Education, Demonstration, and Health Check-ups. The training conducted will be tested for its effectiveness through pre-tests and post-tests. The main objective of this service is to increase family knowledge and skills related to CERDIK management in preventing hypertension in the community. The results were that during the 3-day activity, 80% of families participated in the socialization activities, there was an

increase in knowledge from a pre-test score of 28% to 72% during the post-test with a fairly good category, community skills in conducting simulations were in a good category, community mastery of material was in a good category accompanied by participant enthusiasm and active participation in discussions. The conclusion is community conduct with family empowerment approach can increasing knowledge and skill of family to prevent Hypertension.

**Corresponding Author: ayupsikomy@gmail.com*

PENDAHULUAN

Berdasarkan data WHO (*World Health Organization*) tahun 2021 penyakit kardiovaskular telah mengakibatkan 17 juta kematian tiap tahun akibat komplikasi hipertensi yaitu sekitar 9,4 juta tiap tahun di seluruh dunia (Rizqiya et al., 2023). Minat masyarakat pada pemeriksaan dini masih rendah, terutama pada usia produktif serta *Family support* yang berperan penting dalam mengatur gaya hidup sehat bagi keluarga penderita hipertensi kurang. Tidak semua keluarga memiliki *family support* yang baik untuk menghadapi masalah anggota keluarga dengan penyakit hipertensi (Citrawati et al., 2020). Pengendalian hipertensi merupakan upaya krusial dalam pencegahan penyakit tidak menular, terutama dengan Openerapan program CERDIK. Gaya hidup merupakan faktor penting yang mempengaruhi kehidupan manusia, khususnya pada penderita hipertensi. Gaya hidup yang mempengaruhi kejadian hipertensi antara lain mengkonsumsi garam berlebihan, mengkonsumsi alkohol, mengkonsumsi kopi/kafein, kebiasaan merokok, kebiasaan kurang beraktifitas fisik dan stress (Aviana et al., 2021).

Rendahnya capaian pelayanan kesehatan hipertensi selain karena kurangnya pengetahuan masyarakat tentang pencegahan penyakit hipertensi, namun juga karena jarak tempuh menuju pelayanan kesahatn yang sulit. Jumlah penderita yang terskrining masih jauh dari sasaran, Penderita tidak mau minum obat takut ginjalnya rusak, skrining pada usia produktif tidak berjalan dengan baik yaitu hanya 76,9%, kurangnya peran petugas kesehatan dan kader dalam mensosialisasikan CERDIK hipertensi. CERDIK penting untuk membantu pasien hipertensi dalam memulihkan tekanan darahnya. Melalui perilaku CERDIK diharapkan dapat mengendalikan angka prevalensi hipertensi dan mencapai derajat kesehatan yang baik (Alendra & Kiswanto, 2024).

Penguatan kesehatan keluarga dengan cara meningkatkan peran serta keluarga dalam perawatan kesehatan anggota keluarga yang menderita penyakit dilakukan dengan memperhatikan beberapa faktor. Faktor-faktor yang harus diperhatikan antara lain adalah memahami masalah kesehatan anggota keluarganya, mempunyai kemampuan memutuskan tindakan yang harus dilakukan, merawat setiap anggota keluarga yang memiliki masalah kesehatan, mengusahakan lingkungan yang menunjang kesehatan dan mampu menggunakan fasilitas kesehatan (Febriona et al., 2023).

Perawatan anggota keluarga yang menderita hipertensi sangat bergantung pada peran anggota keluarga lainnya. Keluarga harus memiliki pengetahuan yang cukup tentang hipertensi dan komplikasinya. Pengetahuan tersebut antara lain, adalah; keteraturan minum obat antihipertensi untuk mencegah komplikasi, nutrisi yang sehat, dan gaya hidup yang sesuai untuk pasien hipertensi (Aminuddin et al., 2019).

Berdasarkan hasil pendaatan Desa Tompobulu, Kab. Maros kondisi geografis diapit oleh pegunungan dan beberapa sungai besar. Selain itu beberapa wilayah dusun memiliki jarak yang jauh dari Puskesmas dengan lama tempuh selama ± 10 menit. Terdapat masyarakat yang lebih rentan dengan hipertensi, penyakit hipertensi ditemukan di wilayah tersebut sekitar (49,7%) sedangkan pekerjaan rata-rata adalah petani/berkebun yaitu (64,5%) dengan rata-rata penghasilan didapatkan kurang lebih Rp.1.000.000. Jumlah penderita Hipertensi yang terus meningkat di tiap tahunnya menjadi alasan wilayah ini dijadikan lokasi kegiatan pengabdian masyarakat. Hal ini bertujuan untuk menekan penambahan jumlah penderita Hipertensi dengan pendekatan *family empowerment*. Harapannya pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam melakukan pencegahan hipertensi dapat meningkat.

METODE PELAKSANAAN

Metode yang dilaksanakan dalam membantu masyarakat meliputi demokrasi dan edukasi yang bertujuan meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat tentang kesehatan. Salah satu bentuk penyuluhan yang akan dilakukan adalah Gerakan Keluarga Cerdik, yang berfokus pada penerapan gaya hidup sehat untuk mencegah hipertensi. Selain itu, tim pengabdian masyarakat juga akan melakukan wawancara mendalam dengan masyarakat untuk menggali faktor-faktor penyebab kurangnya pemahaman mereka tentang hipertensi. Wawancara ini bertujuan untuk memperoleh informasi yang mendalam dan menjadi dasar dalam merancang intervensi yang lebih efektif.

Tidak hanya itu, tim pengabdian masyarakat juga akan melakukan pemeriksaan kesehatan pada orang dewasa dan lansia, terutama dengan mengukur tanda-tanda vital seperti tekanan darah, untuk mendeteksi dini risiko hipertensi. Pemeriksaan ini akan disertai dengan pemberian informasi individual tentang hasil pemeriksaan serta saran tindakan preventif yang dapat dilakukan. Tim pengabdian masyarakat berharap perpaduan antara penyuluhan, wawancara mendalam, dan pemeriksaan kesehatan ini dapat membantu masyarakat memahami pentingnya pencegahan hipertensi dan memotivasi mereka untuk menerapkan kebiasaan hidup sehat.

Metode yang dilaksanakan dalam membantu masyarakat yaitu dengan melakukan pemberdayaan keluarga. Pemberdayaan dilakukan selama 3 hari dimana hari ke-1 keluarga mendapatkan pengetahuan tentang pengenalan masalah hipertensi dan mengenalkan terkait CERDIK. Hari ke-2 keluarga dilakukan simulasi berupa *role play* untuk mengukur keterampilan keluarga dalam mengelola tanaman herbal untuk mencegah hipertensi. Hari ke-3 keluarga dilakukan evaluasi untuk mengukur tingkat pengetahuan maupun keterampilan hasil dari pelatihan selama 3 hari.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Kegiatan *Family Empowerment* kepada masyarakat dalam melakukan upaya pencegahan hipertensi melalui tatalaksana CERDIK tim pengabdian masyarakat laksanakan berdasarkan hasil data sekunder yang menyatakan tingginya jumlah penderita hipertensi di wilayah tersebut. Sehingga kondisi tersebut akan meningkatkan risiko terjadinya peningkatan penyakit dan disertai komplikasi hipertensi apabila tidak ada tatalaksana lanjutan. Proses persiapan dimulai dengan penyusunan materi tentang Tatalaksana Hipertensi Melalui Family Empowerment: Gerakan keluarga Cerdik. Tindakan ini dilakukan untuk pengobatan dan pencegahan hipertensi di Desa Pucak Dusun Batulotong, yang telah disusun dan dipersiapkan oleh kelompok dan dievaluasi oleh pembimbing sebelum pelaksanaan acara. Selain itu, sebelum kegiatan, tim pengabdian masyarakat telah menghubungi pihak RT untuk memastikan koordinasi dan kesiapan masyarakat mengenai acara yang akan dilakukan. Kegiatan selanjutnya dilakukan pemberdayaan keluarga. Giat ini dilaksanakan di kediaman rumah Pak RT Dusun Batu Lotong Kec.Tompobulu Kab.Maros pada hari Minggu, 15 Desember 2024 dimulai pada pukul 14.00 WITA. Peserta Masyarakat yang hadir terdiri 13 peserta yang masing-masing merupakan perwakilan dari 2 RT/RW setempat di wilayah Dusun Batu Lotong Kec.Tompobulu Kab.Maros. Kegiatan diawali dengan pembukaan acara oleh MC kemudian dilanjutkan perkenalan oleh pemateri pelatihan, pelatihan dilakukan *demonstrasi* kepada 13 masyarakat terkait keterampilan warga dalam mengontrol dan melakukan pelaporan terhadap pencegahan hipertensi di wilayah Dusun Batu Lotong Kec.Tompobulu Kab.Maros.

Gambar 1.1 Kegiatan *Family Empowerment*: Gerakan keluarga Cerdik

Adapun hasil pengabdian masyarakat dapat dilihat pada tabel berikut;

Tabel 1. Hasil skor sebelum (pre test) dan sesudah (post test) kegiatan *Family Empowerment* (n:13)

No	Topik	Pre test		Post Test	
		Jumlah benar	%	Jumlah benar	%
1.	Definisi Hipertensi	3	23.0	6	46.1
2.	Tatalaksana Hipertensi melalui kelola stress	4	30.7	9	69.2
3.	Asap rokok penyebab Hipertensi	4	30.7	8	61.5
4.	Pencegahan Hipertensi melalui diit makanan	5	38.4	8	61.5
5.	Pekerjaan berkebun adalah aktivitas fisik untuk Hipertensi	3	23.0	12	92.3
6.	Pentingnya melakukan cek kesehatan rutin/6 bulan	2	15.3	13	100
7.	Terlambat tidur malam menyebabkan hipertensi	4	30.7	9	69.2
8.	Pentingnya konsumsi obat Anti Hipertensi rutin	5	38.4	10	76.9
9.	Hipertensi dapat sembuh	4	30.7	11	84.6
10.	Hipertensi dapat terjadi sejak usia muda	1	7.69	13	100

Berdasarkan Tabel 1. Terdapat peningkatan pengetahuan dari 10 topik yang disampaikan. Terdapat 2 topik dimana pengetahuan mengalami peningkatan yang signifikan. Yakni topik tentang pentingnya pengecekan kesehatan minimal tiap 6 bulan sekali adalah topik yang meningkat secara signifikan, dari 15.3% menjadi 100% dan topik penyakit hipertensi pada usia muda dari 7.69% menjadi 100%. Tim pengabdian kepada masyarakat dapat mengambil kesimpulan bahwa dari 10 topik yang dibahas dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat semuanya menunjukkan hasil perubahan positif antara *pre test* dan *post test*.

Tabel 2. Hasil Lembar Observasi Keterampilan Keluarga dalam Pengelolaan Tanaman Herbal Pencegahan Hipertensi (n:13)

Keterampilan	n	%
Baik	7	53.8
Cukup	4	30.7
Kurang	2	15.3
Total	13	100

Berdasarkan Tabel 2. didapatkan keterampilan masyarakat setelah dilakukan simulasi sejumlah 7 orang (53.8%) mampu melakukan pengelolaan dengan baik, sejumlah 4 orang (30.7%) keterampilan cukup dan hanya 2 orang (15.3%) memiliki keterampilan kurang. Secara keseluruhan masyarakat selalu aktif bertanya, berantusias saat mendengarkan materi dan kemudian aktif dalam melakukan simulasi di akhir kegiatan selanjutnya ditutup dengan evaluasi yang dilakukan oleh pembawa acara dan dengan membaca *Hamdallah* yang dipimpin oleh pembawa acara.

PEMBAHASAN

Salah satu tantangan yang sering ditemui dalam pengendalian penyakit tidak menular seperti Hipertensi adalah kurangnya *support system* orang terdekat seperti keluarga. Keluarga memiliki kontribusi penting dalam pencegahan dan pengendalian penyakit tidak menular (Zhang et al., 2022). Studi lain mengatakan bahwa dukungan keluarga dapat mempengaruhi kepatuhan dalam pengontrolan tekanan darah dan praktik *self care* pada anggota keluarga (Chacko & Jeemon, 2020). Tidak hanya itu, intervensi dengan pendekatan pada keluarga terbukti dapat menurunkan stress pada anggota keluarga yang sakit dan meningkatkan mekanisme koping (Susanto et al., 2024).

Hasil analisis menunjukkan bahwa kegiatan *family empowerment: Gerakan Keluarga CERDIK* perlu dilakukan secara berkelanjutan. Beberapa studi menyatakan bahwa pemberdayaan keluarga yang dapat meningkatkan kualitas hidup keluarga dengan pasien kronis dapat dilakukan dalam beberapa hari hingga 24 hari kedepan (Noori et al., 2015). Studi lain menyatakan bentuk pemberdayaan keluarga dilaksanakan mulai dari 2 bulan hingga 20 bulan (Nyame et al., 2024).

Keterlibatan dalam proses pemberdayaan keluarga memberikan efek signifikan dalam peningkatan pengetahuan, perubahan gaya hidup, keteraturan konsumsi obat pada keluarga dengan hipertensi (Maslampak et al., 2018). Selain itu pemberdayaan keluarga juga menguatkan motivasi diri, *self efficacy*, perilaku *self care* dan tentunya penurunan nilai tekanan darah yang signifikan (Upoyo et al., 2024). Bentuk pemberdayaan yang dapat diberikan pada keluarga bisa berupa intervensi *Family Centered Strategy* yang mengutamakan peningkatan pengetahuan, skrining risiko kesehatan, percepatan akses ke layanan primer dan penguatan *self care* melalui kegiatan *follow up* reguler (Kusumawardana et al., 2017; Susanto et al., 2024).

Pemberdayaan keluarga melalui keluarga CERDIK mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam pengendalian Hipertensi. Hal ini dikarenakan keterlibatan anggota keluarga lain menjadi bagian dari pendekatan *Family Center Empowerment Model*. Model ini dikembangkan untuk meningkatkan kualitas hidup anggota keluarga yang sakit dengan menggunakan 4 langkah mayor seperti perubahan persepsi, peningkatan *self efficacy*, *self esteem* dan evaluasi (Abedini et al., 2020). Intervensi perawat tidak hanya memberikan edukasi tapi juga memberikan konseling, dukungan dan *follow up* serta pengendalian lingkungan (Li et al., 2025).

KESIMPULAN DAN SARAN

Family Empowerment terbukti dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat dan keterampilan keluarga dalam melakukan pencegahan Hipertensi dengan tatalaksana CERDIK. Adapun saran yang diberikan agar bentuk pemberdayaan dapat dikembangkan pada variabel yang lebih spesifik pada keluarga dengan masalah penyakit tidak menular lainnya dan dengan waktu pemberdayaan yang lebih panjang dan rutin.

DAFTAR PUSTAKA

- Abedini, F., Zareiyan, A., & Alhani, F. (2020). The effects of the family-centered empowerment model on self-efficacy and self-esteem among the family caregivers of patients with prosthetic heart valve: A controlled clinical trial. *Nursing and Midwifery Studies*, 9(2), 61–67. https://doi.org/10.4103/nms.nms.45_18
- Ambarwati, R. D., Handayani, R. N., & Wibowo, T. H. (2021). *Gambaran Faktor Risiko Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Posbindu Karang Pucung Puskesmas Purwokerto Selatan*. 48–55.
- Aminuddin, M., Inkasari, T., & Nopriyanto, D. (2019). *Gambaran Gaya Hidup Pada Penderita Hipertensi di Wilayah RT 17 Kelurahan Baqa Samarinda Seberang* (Vol. 2, Issue 1).

- Aviana, P. P., Cahyani, N. D., Reynaldi, A., Kartika, P. E., Priyo, P., Fidian, A., & Nugroho, S. H. P. (2021). Optimalisasi Pemberdayaan Terapi Komplementer Sebagai Upaya Pengendalian Masalah Hipertensi di Desa Paremono Kecamatan Mungkid. *Community Empowerment*, 6(4), 543–547. <https://doi.org/10.31603/ce.3812>
- Abedini, F., Zareiyani, A., & Alhani, F. (2020). The effects of the family-centered empowerment model on self-efficacy and self-esteem among the family caregivers of patients with prosthetic heart valve: A controlled clinical trial. *Nursing and Midwifery Studies*, 9(2), 61–67. https://doi.org/10.4103/nms.nms_45_18
- Chacko, S., & Jeemon, P. (2020). Role of family support and self-care practices in blood pressure control in individuals with hypertension : results from a cross-sectional study in Kollam District , Kerala [version 1 ; peer review : 2 approved]. *Medical Sciences and Technology*, 1–15. <https://doi.org/10.12688/wellcomeopenres.16146.1>
- Kusumawardana, I., Tamtomo, D., & -, S. (2017). Relationship between Knowledge and Family Support regarding Hypertension with Blood Pressure Control in Elderly. *Indonesian Journal of Medicine*, 2(1), 1–9. <https://doi.org/10.26911/theijmed.v2i1.36>
- 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>
- Maslakpak, M. H., Rezaei, B., & Parizad, N. (2018). Does family involvement in patient education improve hypertension management? A single-blind randomized, parallel group, controlled trial. *Cogent Medicine*, 5(1), 1537063. <https://doi.org/10.1080/2331205x.2018.1537063>
- Noori, R., Alami, A., & Noghabi, A. D. (2015). Effect of family-centered empowerment model on quality of life in patients with hypertension. *Journal of Mazandaran University of Medical Sciences*, 25(127), 100–107. <https://doi.org/10.5812/msnj.117259>
- Nyame, S., Iwelunmor, J., Boateng, D., Ogedegbe, G., Heeres, P., Grobbee, D., Gyamfi, J., Asante, K. P., Gafane-Matemane, L. F., Klipstein-Grobusch, K., & Amoah, J. (2024). Community-Based Strategies to Improve Health-Related Outcomes in People Living With Hypertension in Low- and Middle-Income Countries: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Global Heart*, 19(1). <https://doi.org/10.5334/gh.1329>
- Susanto, T., Hernawati, S., Yunanto, R. A., Rahmawati, I., Ati, N. A. L., & Fauziah, W. (2024). Family Self-management Program for Hypertension Management and Sodium Consumption Adherence: A Parallel Randomized Control Trial Among Family Caregivers and People With Hypertension. *Journal of Research in Health Sciences*, 24(4), e00628–e00628. <https://doi.org/10.34172/jrhs.2024.163>
- Upoyo, A. S., Sari, Y., Taufik, A., Anam, A., & Kuswati, A. (2024). The Effect of Online Group Education on Promoting Knowledge, Motivation, Self-Efficacy, Self-Care Behaviors and Preventing Uncontrolled Blood Pressure in Hypertensive Patients: A Quasi-Experiment Study. *SAGE Open Nursing*, 10. <https://doi.org/10.1177/23779608241299288>
- Zhang, M., Liu, Y., Zhang, W. Y., Yang, J. G., Yang, W. M., Zhou, J., & Mao, Z. M. (2022). Exploring perceived challenges of self-management in low-income older people with hypertension: A qualitative study. *International Journal of Nursing Practice*, 28(3), 1–9. <https://doi.org/10.1111/ijn.13059>