



PENGARUH EDUKASI PEMBERDAYAAN KELUARGA SADAR HIPERTENSI (GADARSI) TERHADAP GAYA HIDUP PASIEN HIPERTENSI DI RUMAH SAKIT UMUM BAKTI MULIA MUNCAR BANYUWANGI

Irma Wahyuni¹, Dodik Hartono², Haswita³

Universitas Hafshawaty Zainul Hasan^{1,2}

STIKES Rustida Banyuwangi³

Email Korespondensi: irmawahyuni00@gmail.com

ABSTRAK

Tingginya kasus hipertensi dipicu oleh perubahan gaya hidup masyarakat Indonesia, bukan hanya mereka yang hidup di daerah perkotaan tetapi juga yang berada di daerah pedesaan. Penyakit darah tinggi tentu bisa dicegah dengan merubah gaya hidup. Pada penderita hipertensi kebanyakan memiliki gaya hidup yang tidak baik, seperti: kebiasaan merokok yang terlalu berlebihan, minum alkohol berlebihan, makan makanan yang terlalu. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh edukasi pemberdayaan keluarga sadar hipertensi (gadarsi) terhadap gaya hidup pasien hipertensi. Desain penelitian yang digunakan adalah *Quasi Experiment* dengan rancangan *One Group Pretest Posttest Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah Semua pasien hipertensi di Rumah Sakit Umum Bakti Mulia Muncar Banyuwangi dan besar sampelnya 30 responden, dengan menggunakan teknik *accidental sampling*. Pengambilan data menggunakan leaflet untuk edukasi gadarsi dan lembar kuesioner gaya hidup pasien hipertensi yang diadopsi dari Supriyati (2020). Data yang diperoleh kemudian dilakukan coding, scoring, tabulating, dan data diuji analisis wilcoxon. Hasil penelitian ini menunjukkan gaya hidup pasien hipertensi sebelum edukasi gadarsi kategori baik sebanyak 16 responden (53,3%) dan setelah edukasi kategori baik sebanak 28 responden (93,3%). Hasil uji anlasis wilcoxon, ada pengaruh edukasi pemberdayaan keluarga sadar hipertensi (gadarsi) terhadap gaya hidup pasien hipertensi di Rumah Sakit Umum Bakti Mulia Muncar Banyuwangi, didapatkan nilai $p = 0,001 < \alpha = 0,05$. Keluarga pasien diharapkan tetap aktif mendampingi dan memotivasi anggota keluarga yang mengalami hipertensi untuk mematuhi pengobatan, menjaga pola makan, rutin berolahraga, dan menghindari faktor risiko lainnya.

Kata kunci : Edukasi Gadarsi, Gaya Hidup, Hipertensi.

ABSTRACT

The high incidence of hypertension is driven by changes in the lifestyles of Indonesians, not only those living in urban areas but also in rural areas. High blood pressure can certainly be prevented by lifestyle changes. Most people with hypertension have unhealthy

lifestyle habits, such as excessive smoking, excessive alcohol consumption, and excessive eating. The purpose of this study was to determine the effect of hypertension awareness family empowerment (GADARSI) education on the lifestyles of hypertension. The research design used quasi-experimental design with a one-group pretest-posttest design. The population in this study was all hypertension patients at Bakti Mulia General Hospital, Muncar, Banyuwangi, and a sample size of 30 respondents was selected using an accidental sampling technique. Data collection was carried out using a leaflet for Gadarsi education and a lifestyle questionnaire for hypertension patients adapted from Supriyati (2020). The collected data were then coded, scored, tabulated, and analyzed using the Wilcoxon test. The results of this study showed that the lifestyle of hypertension patients before Gadarsi education was categorized as bad for 50 respondents (50%), and after education, categorized as good for 28 respondents (93.3%). The Wilcoxon analysis test showed an effect of family empowerment education on hypertension awareness (Gadarsi) on the lifestyle of hypertension patients at Bakti Mulia General Hospital, Muncar, Banyuwangi, with a value of $\alpha = 0.001 < \alpha = 0.05$. Patients' families are expected to remain active in supporting and motivating their hypertensive family members to adhere to their medication, maintain a healthy diet, exercise regularly, and avoid other risk factors

Keywords: Education GADARSI, Lifestyle, Hypertension.

PENDAHULUAN

Penyakit hipertensi merupakan kondisi dimana tekanan darah melebihi nilai batas normal, yaitu dimana tekanan sistolik dan diastolic diatas 140/90 mmHg. Di lingkungan masyarakat penyakit ini sering dikenal sebagai penyakit darah tinggi, bahkan penyakit ini masih menjadi permasalahan yang cukup serius diberbagai negara dikarenakan jumlah kasus yang meningkat sehingga menyebabkan kematian (Ns Marni, Soares, Ulkhasanah, Rahmasari, & Firdaus, 2023).

Pada penyakit hipertensi ini sebagian besar bersifat idiopatik atau penyebab yang belum diketahui secara pasti, akan tetapi beberapa dari teori dan penelitian menyebutkan bahwa hipertensi dapat disebabkan karena konsumsi garam yang berlebihan (Kurnia & Pauzi, 2024). Tingginya kasus hipertensi dipicu oleh perubahan gaya hidup masyarakat Indonesia, bukan hanya mereka yang hidup di daerah perkotaan tetapi juga yang berada di daerah pedesaan. Penyakit darah tinggi tentu bisa dicegah dengan merubah gaya hidup (Supriadi, Susanti, & Fathudin, 2023).

Pada penderita hipertensi kebanyakan memiliki gaya hidup yang tidak baik, seperti: kebiasaan merokok yang terlalu berlebihan, minum alkohol berlebihan, makan makanan yang terlalu asin sampai berlebihan, dan juga sering konsumsi kafein yang berlebih. Mengonsumsi kafein terlalu sering dapat memicu produksi hormon adrenalin yang berasal dari reseptor adinosa di dalam sel saraf yang dapat meningkatkan tekanan darah (Warjiman, Warni, & Rachman, 2024).

Pada penderita hipertensi sangat diperlukan pengawasan serta dukungan dari pihak keluarga, hal ini dapat membuat penderita merasa dihargai dan diperhatikan sehingga penderita mampu untuk meningkatkan kesehatannya. Dukungan yang dapat diberikan berupa dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan informasi seperti olahraga, mengatur diet, menganjurkann untuk mengukur tekanan darah dan meminum obat secara teratur (Sulistiyorini & Saputri, 2024).

Secara global, World Health Organization (WHO) memperkirakan prevalensi hipertensi mencapai 33% pada tahun 2023 dan dua pertiga diantaranya berada di negara miskin dan berkembang. Jumlah penyandang hipertensi akan terus bertambah dengan seiringnya waktu

dan diperkirakan jumlahnya akan mencapai 1,5 miliar (Ardiansyah & Widowati, 2024). Dari riset Kesehatan Negara Indonesia, prevalensi kejadian hipertensi sebesar 34,1%. Angka kejadian hipertensi di Indonesia mencapai hingga 36%. Data Riskesdas menunjukkan adanya tren peningkatan prevalensi hipertensi pada kelompok umur ≥ 18 tahun sebesar 8,7% yaitu dari 25,8% (Ardiansyah & Widowati, 2024).

Berdasarkan dari hasil Riskesdas dalam profil Dinas Kesehatan Jawa Timur, prevalensi penduduk dengan tekanan darah tinggi atau hipertensi sebesar 36,3%. Seiring dengan bertambahnya usia prevalensi ini semakin meningkat. Prevalensi tekanan darah tinggi ini menjadi tantangan bagi Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur dalam upaya menurunkan tekanan darah di masyarakat (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur, 2023). Berdasarkan hasil dari data Riskesdas Kabupaten Banyuwangi prevalensi penduduk dengan tekanan darah tinggi di Kabupaten Banyuwangi sebesar 37,7%. Jumlah estimasi penduduk dengan tekanan darah tinggi yang berusia 15 tahun keatas di Kabupaten Banyuwangi sekitar 488.738 penduduk, dengan proporsi perempuan 246.888 penduduk dan laki-laki 241.850 penduduk (Pemerintah Kabupaten Banyuwangi, 2022).

Dari data yang didapat di Rumah Sakit Bakti Mulia Muncar Banyuwangi pada tahun 2022 jumlah pasien yang terdiagnosa penyakit hipertensi sebanyak 213 orang, pada tahun 2023 penderita sebanyak 246 orang, sedangkan pada 2024 penderita hipertensi mengalami peningkatan sebanyak 296 orang. Berdasarkan data studi pendahuluan yang dilakukan kepada 10 responden pada tanggal 17 Februari 2024 di Rumah Sakit Umum Bakti Mulia yang berada di Kecamatan Muncar Kabupaten Banyuwangi, didapatkan 5 responden (50%) sudah mulai menerapkan gaya hidup sehat karena dapat meningkatkan kualitas hidup dan 5 responden (50%) tidak melakukan gaya hidup dengan baik karena malas. Penyakit hipertensi mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Setelah dianalisis hipertensi yang terjadi dikarenakan gaya hidup yang tidak sehat, seperti seringnya konsumsi garam, konsumsi rokok yang berlebihan, dan seringnya tidak bisa mengatur emosional.

Hipertensi merupakan salah satu penyakit dari gaya hidup yang tidak sehat, serta sering terjadi pada masyarakat. Dikatakan hipertensi jika keadaan diastole dan systole diatas 140/90mmHg. Hipertensi ini salah satu jenis penyakit yang tidak menular akan tetapi kenaikan tekanan darah tersebut disebabkan oleh gaya hidup yang tidak sehat, antara lain: merokok, mengkonsumsi minuman beralkohol secara berlebihan, kurangnya aktivitas fisik, serta kurangnya mengkonsumsi serat seperti buah-buahan dan sayur (Rusminarni, Lestari, Larasati, & Rahman, 2021).

Selain itu tekanan darah tinggi bisa terjadi karena adanya respon dari perubahan fisiologis atau respon perilaku. Hal seperti ini bisa dirasakan ketika individu merasakan emosi yang kuat seperti senang, sedih, atau kecewa. Hal ini yang dapat memicu perubahan fisiologis sehingga individu merasakan perubahan seperti pernapasan dan denyut jantung menjadi cepat, berkeringat, bahkan menimbulkan perasaan seperti tertekan pada lambung (Orizani, Adianti, & Meyvanni, 2022).

Pada penderita hipertensi biasanya gaya hidup pasien lebih cenderung mengkonsumsi makan yang tinggi garam atau makanan asin-asin, merokok tanpa memperhatikan kesehatan, ditambah dengan berat badan berlebih sehingga sangat beresiko untuk terserang berbagai penyakit seperti penyakit ginjal dan bahkan bisa menyebabkan penyakit saluran napas. Oleh karena itu sangat diperlukan adanya peran dari keluarga sebagai dukungan yang baik seperti mengingatkan pasien untuk mengurangi makanan asin-asin, serta perlu dilakukan olahraga kurang lebih 30 menit setiap hari (Rusminarni, Lestari, Larasati, & Rahman, 2021).

Selain itu penderita hipertensi lebih sering lupa atau bahkan acuh tak acuh akan pengontrolan tekanan darah, dan lebih sering tidak bisa mengontrol emosional diri sendiri, sehingga diperlukan adanya pemantauan dari keluarga untuk membantu merawat serta memberikan dukungan emosional. Dengan adanya peran keluarga seperti ini, pasien merasa

hidupnya lebih berguna dan merasa lebih dibutuhkan. Jika hal ini tidak terkontrol sebaik mungkin, maka akan menimbulkan adanya gejala stroke (Sulistiyorini & Saputri, 2024).

Hipertensi juga bisa disebabkan karena seringnya konsumsi minuman beralkohol, hal ini dapat terjadi karena kurangnya dukungan keluarga terhadap pasien, sehingga pasien merasa dirinya sudah tidak lagi dibutuhkan. Untuk menyikapi kejadian seperti ini, keluarga diharapkan tetap memantau pola hidup, serta kebiasaan sehari-hari. Jika hal ini tidak bisa terkontrol, besar kemungkinan pasien akan terkena serangan penyakit ginjal maupun penyakit jantung (Warjiman, Warni, & Rachman, 2024).

Berdasarkan hasil penelitian dari Siti Rusminarni, Yuli Lestari, Indah Larasati, dan Aulia Rahman dengan judul hubungan peran keluarga terhadap gaya hidup pada penderita hipertensi grade II di wilayah kerja Puskesmas Segala Mider pada tahun 2021 didapatkan hasil bahwasanya sebagian keluarga kurang baik, sehingga gaya hidup pasien dengan hipertensi ini menjadi sangat buruk, hal ini dikarenakan rata-rata responden mempunyai pendidikan yang rendah sehingga kurang mengetahui pengetahuan tentang penyakit hipertensi (Rusminarni, Lestari, Larasati, & Rahman, 2021). Dari kejadian ini dapat diberikan edukasi atau penyuluhan kepada keluarga maupun penderita untuk mencegah serta dapat mengendalikan hipertensi dengan cara melakukan cek kesehatan secara berkala, diet seimbang, dapat mengelola emosi, rutin konsumsi obat, serta olahraga rutin.

Dari kejadian ini diharapkan keluarga beserta penderita dapat menerapkan gaya hidup sehat khususnya pada penderita hipertensi. Hal ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh pemberdayaan keluarga terhadap hidup sehat serta dapat mencegah terjadinya peningkatan risiko komplikasi seperti penyakit jantung, stroke, gagal ginjal serta terjadinya kerusakan pembuluh darah. Oleh karena itu penderita dan keluarga disarankan agar memperbaiki pola makan, tidak mengkonsumsi alkohol, berhenti merokok, mengontrol berat badan, olahraga, serta istirahat yang cukup. Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh edukasi pemberdayaan keluarga sadar hipertensi (GADARSI) terhadap gaya hidup pasien hipertensi di Rumah Sakit Umum Bakti Mulia Muncar Banyuwangi.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan penelitian *quasi exsperiment* dengan pendekatan *one group pretest posttest design*. Populasi semua pasien hipertensi di Rumah Sakit Umum Bakti Mulia Muncar Banyuwangi sebanyak 43 responden, penentuan sampel menggunakan tehnik *accidental sampling* yang memenuhi kriteria inklusi sebanyak 30 responden. Penelitian ini dilakukan mulai tanggal 01 sampai 30 Juni 2025 di Rumah Sakit Umum Bakti Mulia Muncar Banyuwangi. Instrumen yang digunakan untuk variabel edukasi gadarsi menggunakan SAP dan modul, untuk variabel gaya hidup menggunakan kuesioner. Data yang diperoleh kemudian diproses *editing*, *coding*, *scoring* dan *tabulating*, kemudian dianalisis menggunakan uji *wilcoxon*.

HASIL PENELITIAN

Data umum hasil penelitian ini meliputi karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan dan riwayat hipertensi.

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Tingkat Pendidikan dan Riwayat Hipertensi.

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Umur		
21-30 Tahun	2	6,6
31-40 Tahun	5	16,7
41-50 Tahun	14	46,7
51-60 Tahun	9	30,0
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	16	53,3
Perempuan	14	46,7
Pendidikan		
SD	5	16,7
SMP	15	50,0
SMA	8	26,7
PT	2	6,6
Riwayat Hipertensi		
<1 Tahun	6	20,0
1-3 Tahun	5	16,7
4-5 Tahun	13	43,3
>5 Tahun	6	20,0

Tabel 1 diatas menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki usia 41-50 tahun sebanyak 14 responden (46,7%), jenis kelamin mayoritas laki-laki sebanyak 16 responden (53,3%), tingkat pendidikan mayoritas SMP sebanyak 15 responden (50,0%) dan riwayat hipertensi mayoritas 4-5 tahun sebanyak 13 responden (43,3%).

Data khusus hasil penelitian ini meliputi gaya hidup pasien hipertensi sebelum diberikan intervensi edukasi GADARSI, gaya hidup pasien hipertensi setelah diberikan intervensi edukasi GADARSI dan pengaruh edukasi gadarsi terhadap gaya hidup pasien hipertensi.

Gaya Hidup Pasien Hipertensi Sebelum Diberikan Intervensi Edukasi GADARSI

Tabel 2. Distribusi frekuensi gaya hidup pasien hipertensi sebelum diberikan intervensi edukasi pemberdayaan keluarga sadar hipertensi (gadarsi) di Rumah Sakit Umum Bakti Mulia Muncar Banyuwangi, Juni 2025

Gaya Hidup Pasien Hipertensi	Frekuensi	Prosentase
Tidak baik	14	46,7
Baik	16	53,3
Jumlah	30	100

Sumber: data frekuensi 2025

Berdasarkan tabel 2 di atas didapatkan jumlah responden sebanyak 30 responden, gaya hidup pasien hipertensi sebelum diberikan intervensi edukasi pemberdayaan keluarga sadar hipertensi (gadarsi) mayoritas gaya hidup baik sebanyak 16 responden (53,3%), dan minoritas gaya hidup tidak baik sebanyak 14 responden (46,7%).

Gaya Hidup Pasien Hipertensi Setelah Diberikan Intervensi Edukasi GADARSI

Tabel 3. Distribusi frekuensi gaya hidup pasien hipertensi setelah diberikan intervensi edukasi pemberdayaan keluarga sadar hipertensi (gadarsi) di Rumah Sakit Umum Bakti Mulia Muncar Banyuwangi, Juni 2025

Gaya Hidup Pasien Hipertensi	Frekuensi	Prosentase
Tidak baik	2	6,7
Baik	28	93,3
Jumlah	30	100

Sumber: data frekuensi 2025

Berdasarkan tabel 3 di atas didapatkan jumlah responden sebanyak 30 responden, gaya hidup pasien hipertensi setelah diberikan intervensi edukasi pemberdayaan keluarga sadar hipertensi (gadarsi) mayoritas gaya hidup baik sebanyak 28 responden (93,3%), dan minoritas gaya hidup tidak baik sebanyak 2 responden (6,7%).

Pengaruh Edukasi Gadarsi Terhadap Gaya Hidup Pasien Hipertensi

Tabel 4. Pengaruh edukasi pemberdayaan keluarga sadar Hipertensi (gadarsi) terhadap gaya hidup pasien Hipertensi di Rumah Sakit Umum Bakti Mulia Muncar Banyuwangi Juni 2025

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Sesudah - Sebelum	Negative Ranks	0 ^a	,00	,00
	Positive Ranks	12 ^b	6,50	78,00
	Ties	18 ^c		
	Total	30		

Asymp. Sig. (2-tailed) : p value 0,001

Dari hasil uji analisis tabel 4 diatas di dapatkan hasil uji statistik menggunakan uji *wilcoxon* dengan nilai p value < 0,05 yaitu $p = 0,001$ yang berarti bahwa ada pengaruh edukasi pemberdayaan keluarga sadar hipertensi (gadarsi) terhadap gaya hidup pasien Hipertensi di Rumah Sakit Umum Bakti Mulia Muncar Banyuwangi.

PEMBAHASAN

Gaya Hidup Pasien Hipertensi Sebelum Diberikan Intervensi Edukasi GADARSI

Distribusi responden menurut gaya hidup pasien hipertensi sebelum diberikan intervensi edukasi pemberdayaan keluarga sadar hipertensi (gadarsi) di Rumah Sakit Umum Bakti Mulia Muncar Banyuwangi, sebagian besar kategori baik sebanyak 16 responden (53,3%), dan sebagian kecil kategori tidak baik sebanyak 14 responden (46,7%).

Pada penyakit hipertensi ini sebagian besar bersifat idiopatik atau penyebab yang belum diketahui secara pasti, akan tetapi beberapa dari teori dan penelitian menyebutkan bahwa hipertensi dapat disebabkan karena konsumsi garam yang berlebihan (Kurnia & Pauzi, 2024). Tingginya kasus hipertensi dipicu oleh perubahan gaya hidup masyarakat Indonesia, bukan hanya mereka yang hidup di daerah perkotaan tetapi juga yang berada di daerah pedesaan. Penyakit darah tinggi tentu bisa dicegah dengan merubah gaya hidup (Supriadi, Susanti, & Fathudin, 2023).

Gaya hidup dalam penelitian ini mencakup kebiasaan olahraga, konsumsi garam dan

lemak, serta merokok. Gaya hidup sehat penting untuk mencegah komplikasi hipertensi seperti jantung, stroke, dan gagal ginjal. Penelitian di RSUD Bakti Mulia Muncar Banyuwangi menunjukkan bahwa sebelum intervensi GADARSI, 53,3% responden memiliki gaya hidup baik, sementara 46,7% masih tergolong tidak baik, menandakan perlunya peningkatan perilaku hidup sehat. Hal ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Putri et al. (2023) di Jawa Timur, yang menemukan bahwa sekitar 45% pasien hipertensi masih memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi garam dan kurang berolahraga secara teratur.

Peneliti berasumsi bahwa gaya hidup yang tidak sehat, seperti pola makan tinggi garam, kurang aktivitas fisik, dan kebiasaan merokok, berkontribusi terhadap terjadinya hipertensi yang tidak terkontrol. Kondisi ini dapat meningkatkan risiko komplikasi serius, sehingga perubahan perilaku menjadi aspek penting dalam upaya pengendalian tekanan darah. Kondisi ini menunjukkan pentingnya intervensi edukatif seperti program GADARSI untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan peran keluarga dalam mendukung perubahan gaya hidup pasien hipertensi. Meski sebagian responden sudah menerapkan gaya hidup baik, edukasi tetap dibutuhkan sebagai penguat dan pengingat. Bagi yang masih bergaya hidup tidak sehat, program ini diharapkan menjadi solusi strategis dalam mendorong perubahan kebiasaan.

Salah satu faktor yang mempengaruhi gaya hidup pasien hipertensi sebelum intervensi adalah tingkat pendidikan. Menurut Rahmah & Prasetyo (2021), pendidikan rendah berdampak pada kurangnya pengetahuan dan motivasi menjalani gaya hidup sehat. Di RSUD Bakti Mulia Muncar, sebagian besar responden berpendidikan SMP (50%). Meski cukup memahami kondisi kesehatan, sebagian masih abai karena merasa gejala membaik. Distribusi gaya hidup menunjukkan keseimbangan antara kategori baik dan tidak baik, sehingga intervensi seperti GADARSI tetap relevan untuk meningkatkan kualitas hidup pasien.

Peneliti berasumsi bahwa faktor pendidikan berpengaruh terhadap kemampuan pasien hipertensi dalam mengontrol pola hidupnya. Tingkat pendidikan yang rendah dapat membatasi pemahaman mengenai pentingnya perilaku hidup sehat, sehingga pasien cenderung sulit mempertahankan pola makan seimbang, rutin berolahraga, dan menghindari kebiasaan yang memicu peningkatan tekanan darah.

Gaya Hidup Pasien Hipertensi Setelah Diberikan Intervensi Edukasi GADARSI

Distribusi responden menurut gaya hidup pasien hipertensi setelah diberikan intervensi edukasi pemberdayaan keluarga sadar hipertensi (gadarsi) di Rumah Sakit Umum Bakti Mulia Muncar Banyuwangi, sebagian besar kategori baik sebanyak 28 responden (93,3%), dan sebagian kecil kategori tidak baik sebanyak 2 responden (6,7%).

Hipertensi merupakan penyakit kronis yang memerlukan pengelolaan jangka panjang melalui kombinasi antara pengobatan farmakologis dan perubahan gaya hidup. Menurut World Health Organization (WHO, 2021), perubahan gaya hidup memainkan peran penting dalam pengendalian tekanan darah, bahkan dapat menurunkan kebutuhan akan obat antihipertensi jika diterapkan secara konsisten dan efektif. Dalam penelitian yang dilakukan di Rumah Sakit Umum Bakti Mulia Muncar Banyuwangi, distribusi responden menurut gaya hidup pasien hipertensi setelah diberikan intervensi edukasi pemberdayaan keluarga sadar hipertensi (GADARSI) menunjukkan hasil yang sangat positif. Hal ini mencerminkan keberhasilan intervensi edukasi GADARSI dalam meningkatkan kesadaran dan perubahan perilaku pasien serta keluarganya terhadap pentingnya gaya hidup sehat untuk pengelolaan hipertensi. Hal ini sesuai dengan teori *Health Promotion Model* (Pender, 2011), yang menyatakan bahwa dukungan sosial, termasuk dukungan keluarga, berperan besar dalam membentuk perilaku kesehatan individu. Keluarga sebagai sistem pendukung utama mampu memberikan motivasi dan pengawasan terhadap pasien hipertensi dalam menjalani pola makan rendah garam, meningkatkan aktivitas fisik, menghindari rokok dan alkohol, serta

mematuhi pengobatan.

Peneliti berasumsi bahwa adanya edukasi yang diberikan kepada keluarga pasien dapat meningkatkan pola hidup sehat pasien hipertensi, karena keluarga berperan sebagai motivator, pengawas, dan penguat perilaku sehat dalam kehidupan sehari-hari. Dengan pemahaman yang lebih baik, keluarga mampu mengarahkan pasien untuk menjaga pola makan rendah garam, rutin beraktivitas fisik, menghindari kebiasaan merokok dan konsumsi alkohol, serta mematuhi pengobatan secara konsisten. Program Gadarsi di Rumah Sakit Umum Bakti Mulia Muncar Banyuwangi mencakup berbagai bentuk edukasi, seperti penyuluhan tentang diet DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*), pentingnya aktivitas fisik seperti jalan kaki 30 menit per hari, teknik relaksasi untuk mengurangi stres, serta edukasi tentang bahaya merokok dan alkohol. Selain itu, keluarga juga diajak terlibat aktif dalam memantau tekanan darah pasien secara berkala.

Peneliti menilai bahwa keterlibatan aktif keluarga dalam program GADARSI memperkuat efektivitas edukasi yang diberikan, karena dukungan dan pemantauan yang berkesinambungan di lingkungan rumah tangga dapat membantu pasien mempertahankan perilaku hidup sehat. Pendekatan ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga membentuk kebiasaan positif yang konsisten, sehingga berkontribusi terhadap pengendalian tekanan darah dan pencegahan komplikasi hipertensi. Penelitian oleh Maharani et al. (2022) memperkuat temuan ini, di mana pemberdayaan keluarga melalui edukasi terbukti meningkatkan kepatuhan pasien terhadap gaya hidup sehat hingga 80% lebih baik dibandingkan pasien yang tidak mendapat dukungan keluarga. Hasil ini juga didukung oleh Putri et al. (2023) yang menyatakan bahwa intervensi edukasi keluarga dapat meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktik gaya hidup sehat secara signifikan.

Pengaruh Edukasi Gadarsi Terhadap Gaya Hidup Pasien Hipertensi

Dari hasil uji *wilcoxon* di dapatkan nilai $p < 0,05$ yaitu $p = 0,001$ yang berarti bahwa ada pengaruh edukasi pemberdayaan keluarga sadar Hipertensi (gadarsi) terhadap gaya hidup pasien Hipertensi di Rumah Sakit Umum Bakti Mulia Muncar Banyuwangi 2025.

Hipertensi merupakan salah satu penyakit dari gaya hidup yang tidak sehat, serta sering terjadi pada masyarakat. Dikatakan hipertensi jika keadaan diastole dan systole diatas 140/90mmHg. Hipertensi ini salah satu jenis penyakit yang tidak menular akan tetapi kenaikan tekanan darah tersebut disebabkan oleh gaya hidup yang tidak sehat, antara lain: merokok, mengkonsumsi minuman beralkohol secara berlebihan, kurangnya aktivitas fisik, serta kurangnya mengkonsumsi serat seperti buah-buahan dan sayur (Rusminarni, Lestari, Larasati, & Rahman, 2021). Pada penderita hipertensi biasanya gaya hidup pasien lebih cenderung mengkonsumsi makan yang tinggi garam atau makanan asin-asin, merokok tanpa memperhatikan kesehatan, ditambah dengan berat badan berlebih sehingga sangat beresiko untuk terserang berbagai penyakit seperti penyakit ginjal dan bahkan bisa menyebabkan penyakit saluran napas. Oleh karena itu sangat diperlukan adanya peran dari keluarga sebagai dukungan yang baik seperti mengingatkan pasien untuk mengurangi makanan asin-asin, serta perlu dilakukan olahraga kurang lebih 30 menit setiap hari (Rusminarni, Lestari, Larasati, & Rahman, 2021).

Peneliti berpendapat bahwa pasien yang hidup serumah dengan keluarga memiliki peluang lebih besar untuk meningkatkan gaya hidup sehat, karena adanya dukungan emosional, motivasi, dan pengawasan langsung dari anggota keluarga dalam menerapkan pola makan seimbang, berolahraga teratur, menghindari kebiasaan berisiko, serta mematuhi pengobatan. Hasil penelitian ini menunjukkan ada pengaruh yang signifikan sebelum dan setelah diberikan edukasi gadarsi terhadap gaya hidup pasien hipertensi, dimana sebelum diberikan intervensi GADARSI, distribusi gaya hidup pasien hipertensi menunjukkan sebagian besar kategori baik sebanyak 16 responden (53,3%) dan sebagian kecil kategori

tidak baik sebanyak 14 responden (46,7%). Setelah intervensi, distribusi berubah menjadi sebagian besar kategori baik sebanyak 28 responden (93,3%) dan sebagian kecil kategori tidak baik sebanyak 2 responden (6,7%). Dalam penelitian ini gadarsi dilaksanakan melalui pemberian leaflet kepada keluarga tentang cara memantau tekanan darah dan mendampingi pasien. Keterlibatan keluarga memiliki pengaruh yang besar terhadap perilaku kesehatan individu. Hal ini didukung oleh teori Social Cognitive dari Bandura yang menyebutkan bahwa perilaku manusia dipengaruhi oleh lingkungan sosial, termasuk keluarga. Dalam konteks hipertensi, keluarga dapat berperan sebagai pengingat, pengawas, sekaligus motivator agar pasien terus menjalankan kebiasaan sehat.

Peneliti berpendapat bahwa keterlibatan keluarga melalui program GADARSI terbukti efektif dalam mendorong perubahan gaya hidup pasien hipertensi. Edukasi yang dikombinasikan dengan dukungan sosial di lingkungan rumah tangga mampu memperkuat motivasi pasien, meningkatkan kepatuhan terhadap pola makan rendah garam, aktivitas fisik teratur, dan kepatuhan minum obat, sehingga berkontribusi signifikan pada peningkatan kategori gaya hidup sehat. Hal ini ditunjukkan dengan hasil yang menunjukkan pengaruh positif GADARSI terhadap gaya hidup pasien hipertensi, maka program ini dapat dijadikan sebagai salah satu strategi penting dalam program pengendalian penyakit tidak menular di Indonesia, terutama di tingkat pelayanan primer seperti puskesmas dan rumah sakit daerah. Implementasi program ini perlu melibatkan tenaga kesehatan lintas profesi, mulai dari dokter, perawat, hingga promotor kesehatan.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan dari hasil penelitian ini yaitu gaya hidup pasien hipertensi sebelum diberikan intervensi edukasi pemberdayaan keluarga sadar hipertensi (gadarsi) sebagian besar kategori baik sebanyak 15 responden (50%), gaya hidup pasien hipertensi setelah diberikan intervensi edukasi pemberdayaan keluarga sadar hipertensi (gadarsi) sebagian besar kategori baik sebanyak 28 responden (93,3%), ada pengaruh edukasi pemberdayaan keluarga sadar hipertensi (gadarsi) terhadap gaya hidup pasien hipertensi dengan nilai p value = 0,001. Tenaga kesehatan perlu diberikan pelatihan khusus mengenai teknik komunikasi efektif dalam pemberian edukasi kepada keluarga, agar pemberdayaan berjalan optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, M., & Kainama, R. (2024). Patofisiologi hipertensi dan mekanisme terjadinya peningkatan tekanan darah. *Jurnal Kardiologi*, 22(4), 134-142.
- Abidin, Z., Hartono, D., & Aini, S. (2023). Hubungan peran keluarga pasien diabetes mellitus dengan pelaksanaan diet 3J di Puskesmas Jatiroto Kabupaten Lumajang.
- Aize, S. K., Hartono, D., & Kusyairi, A. (2023). Pengaruh terapi self help group (SHG) terhadap mekanisme coping pada penderita hipertensi. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(10).
- Amelia, D., Fajrianti, A., & Murniani, T. (2024). Faktor-faktor yang mempengaruhi gaya hidup sehat: Fokus pada kebiasaan makan dan aktivitas fisik. *Jurnal Gaya Hidup Sehat*, 10(1), 45-52.
- Andria, L. (2020). Pemberdayaan keluarga dalam pengelolaan hipertensi: Fokus pada pendekatan edukasi Gadarsi. *Jurnal Kesehatan Keluarga*, 15(2), 58-65.
- Andria, L. (2020). Pengaruh pemberdayaan keluarga sadar hipertensi terhadap gaya hidup pasien hipertensi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 22(3), 115-120.
- Ardiansyah, F., & Widowati, E. (2024). Prevalensi hipertensi di negara berkembang: Dampak dan tantangan global. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 14(3), 123-130.
- Arianto, H. (2024). Definisi dan komponen gaya hidup dalam konteks kesehatan masyarakat.

- Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 18(3), 91-98.
- Betrix, H. (2023). Keragaman gaya hidup dalam masyarakat: Sebuah studi komprehensif. *Jurnal Sosial dan Budaya*, 12(4), 67-75.
- Citrawati, R., Aprilia, E., Harjono, R., & Agustini, R. (2021). Gadarsi: Edukasi dan pemberdayaan keluarga dalam perawatan penderita hipertensi. *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat*, 13(2), 112-119.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur. (2023). Profil kesehatan masyarakat Jawa Timur: Laporan prevalensi hipertensi. Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur.
- Fathurrahman, F., Hartono, D., & Hamim, N. (2023). Hubungan dukungan keluarga dengan risiko terjadinya ulkus kaki diabetes pada pasien diabetes mellitus di Puskesmas Krucil. *Health Research Journal*, 1(2), 67-74.
- Jamaludin, E. A., Hartono, D., & Hamim, N. (2023). Hubungan dukungan keluarga dengan subjective well-being pada penderita diabetes mellitus di Puskesmas Pakuniran Kabupaten Probolinggo. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, 2(10), 255-265.
- KEPPKN. (2017). Panduan etik penelitian kesehatan: Prinsip dan penerapannya dalam penelitian medis dan sosial. Komisi Etik Penelitian Kesehatan Nasional.
- Kurnia, I., & Pauzi, M. (2024). Etiologi dan manifestasi klinis hipertensi: Tinjauan literatur terkini. *Jurnal Kedokteran*, 20(3), 100-108.
- Kurnia, I., & Pauzi, M. (2024). Pengaruh konsumsi garam berlebihan terhadap kejadian hipertensi: Tinjauan sistematik. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 11(2), 202-210.
- Lenggogeni, F. (2023). Konsep edukasi kesehatan dalam upaya meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 11(1), 33-39.
- Marniati, S. (2021). Pengaruh budaya dan pola asuh keluarga terhadap pembentukan gaya hidup individu. *Jurnal Psikologi Sosial*, 9(4), 221-227.
- Masruro, Z., Kusyairi, A., & Hartono, D. (2023). Pengaruh meditasi mindfulness terhadap penurunan tingkat stres dan peningkatan self-management pada pasien hipertensi di Desa Liprak Wetan Kabupaten Probolinggo. *Jurnal Keperawatan Mandira Cendikia*, 2(2), 35-49.
- Ni'mah, N., Sriyono, G. H., & Hartono, D. (2023). Effect of acupuncture therapy at Shenmen, Neiguan, Hegu, Quchi points on changes in hypertension at holistic nursing clinic Probolinggo. *Journal of Humanities and Social Studies*, 1(02), 655-664.
- Ns Marni, S., Soares, D., Ulkhasanah, S., Rahmasari, N., & Firdaus, A. (2023). Hipertensi dan dampaknya terhadap kesehatan global: Perspektif terkini. *Jurnal Kardiologi Internasional*, 16(2), 77-83.
- Ns Marni, S., Soares, D., Ulkhasanah, S., Rahmasari, N., & Firdaus, A. (2023). Penyakit hipertensi sebagai masalah kesehatan global. *Jurnal Kardiologi Internasional*, 12(4), 45-50.
- Nurjannah, S., Rahmat, N., & Hartono, D. (2023). Pengaruh myofascial release therapy (MRT) terhadap intensitas nyeri tengkuk pasien hipertensi emergensi di Puskesmas Ngempit Pasuruan. *Health Research Journal*, 1(2), 94-104.
- Nursalam, N. (2020). Metodologi penelitian keperawatan: Teori dan aplikasi dalam penelitian. Jakarta: Salemba Medika.
- Orizani, S., Adianti, M., & Meyvanni, T. (2022). Emosi dan respon fisiologis pada penderita hipertensi. *Jurnal Psikofisiologi*, 8(2), 78-84.
- Pemerintah Kabupaten Banyuwangi. (2022). Profil kesehatan Kabupaten Banyuwangi: Prevalensi hipertensi di masyarakat. Dinas Kesehatan Kabupaten Banyuwangi.
- Rahmat, N. N., Hartono, D., & Laili, N. (2020). Persepsi dan perilaku konsumsi obat herbal penderita diabetes mellitus tipe 2 di Desa Pesisir Kecamatan Gending Kabupaten Probolinggo. *Journal of Nursing Care and Biomolecular*, 5(1), 41-48.
- Rusminarni, S., Lestari, Y., Larasati, I., & Rahman, A. (2021). Hubungan peran keluarga

- terhadap gaya hidup pada penderita hipertensi grade II di wilayah kerja Puskesmas Segala Mider. *Jurnal Kesehatan Keluarga*, 10(1), 34-42.
- Sulistyorini, D., & Saputri, L. (2024). Peran keluarga dalam pengelolaan hipertensi: Pendekatan emosional dan edukatif. *Jurnal Kesehatan Keluarga*, 9(3), 88-93.
- Supriadi, R., Susanti, M., & Fathudin, A. (2023). Gaya hidup masyarakat Indonesia dan prevalensi hipertensi: Analisis tren 2023. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 16(1), 56-65.
- Supriyati, D. (2020). Gaya hidup dan faktor-faktor risiko terhadap hipertensi pada masyarakat urban dan rural. *Jurnal Kesehatan*, 17(2), 89-94.
- Supriyati, D. (2020). Pengukuran gaya hidup pada penderita hipertensi: Pengaruhnya terhadap kualitas hidup pasien. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 18(2), 67-72.
- Wahyuni, S., Yunita, R., Hartono, D., Marfuah, M., & Alfarizi, M. (2023). Hubungan peran keluarga dengan kualitas hidup pasien diabetes mellitus tipe 2 di Kecamatan Senduro Kabupaten Lumajang. *Jurnal Ners LENTERA*, 11(2), 77-86.
- Warjiman, A., Warni, R., & Rachman, T. (2024). Dampak kebiasaan merokok dan konsumsi alkohol terhadap hipertensi: Kajian komprehensif. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(3), 124-130.
- Warjiman, A., Warni, R., & Rachman, T. (2024). Dampak konsumsi kafein terhadap peningkatan tekanan darah pada penderita hipertensi. *Jurnal Kardiologi Terapan*, 15(2), 130-138.
- World Health Organization. (2023). Hypertension: Global estimates and projections. WHO Report.
- Yuli, L., & Rahman, A. (2021). Peran keluarga dalam pengelolaan hipertensi: Studi kasus di Puskesmas Segala Mider. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 14(1), 20-26.