



PEMBERDAYAAN CAREGIVER DALAM MENINGKATKAN KESEHATAN LANSIA HIPERTENSI

Tomi Jepisa¹, Linda Wati², Husni³

^{1,2}Universitas Alifah Padang

³Patologi Klinik dan Kedokteran Laboratorium, Fakultas Kedokteran, Universitas Andalas



***Corresponding author**

Tomi Jepisa

Email : husni261269@gmail.com.

tomijepisa95@yahoo.com

HP: 082284544966

Kata Kunci:

*Pemberdayaan,
Caregiver,
Lansia,
Hipertensi*

Keywords:

*Emporment;
Caregiver;
Elderly;
Hypertension;*

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kronis yang banyak dialami oleh lansia di Indonesia, termasuk di wilayah kerja Puskesmas Kuranji, Padang. Penyakit ini sering kali menyebabkan komplikasi serius pada lansia, seperti stroke dan penyakit jantung, yang dapat mengurangi kualitas hidup mereka secara signifikan (Kementerian Kesehatan RI, 2020). Mengingat lansia memiliki keterbatasan dalam mengelola kesehatannya secara mandiri, keberadaan caregiver atau pengasuh sangatlah penting dalam membantu mereka menjalani perawatan sehari-hari. Namun, kurangnya pengetahuan dan keterampilan caregiver mengenai perawatan hipertensi menjadi tantangan utama dalam upaya meningkatkan kesehatan lansia (Darmawan & Setyowati, 2022). Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberdayakan caregiver melalui edukasi dan pelatihan mengenai perawatan hipertensi pada lansia. Dengan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan caregiver, diharapkan mereka dapat memberikan perawatan yang lebih baik dan efektif bagi lansia hipertensi di Puskesmas Kuranji. Pemberdayaan ini juga mencakup peningkatan pemahaman tentang pengelolaan tekanan darah, pengenalan gejala hipertensi, dan metode pencegahan komplikasi melalui perubahan gaya hidup yang lebih sehat (Purwanto & Lestari, 2021). Metode yang digunakan dalam program ini meliputi edukasi dan pelatihan praktis bagi caregiver. Program edukasi ini melibatkan pemberian informasi mengenai faktor risiko, pencegahan, dan penanganan hipertensi. Selain itu, pelatihan praktis dilakukan untuk mengajarkan teknik pemeriksaan tekanan darah, pemantauan diet, serta latihan fisik yang dianjurkan bagi lansia hipertensi (Setiawan et al., 2023). Edukasi diberikan secara

interaktif menggunakan media seperti leaflet, video tutorial, dan sesi tanya jawab, sehingga caregiver dapat memahami dan mengaplikasikan pengetahuan yang diperoleh dalam perawatan sehari-hari.

ABSTRACT

Hypertension is a chronic disease that is experienced by many elderly people in Indonesia, including in the working area of the Kuranji Community Health Center, Padang. This disease often causes serious complications in the elderly, such as stroke and heart disease, which can significantly reduce their quality of life (Indonesian Ministry of Health, 2020). Considering that elderly people have limitations in managing their health independently, the presence of a caregiver or carer is very important in helping them undergo daily care. However, caregivers' lack of knowledge and skills regarding hypertension care is a major challenge in efforts to improve the health of the elderly (Darmawan & Setyowati, 2022). This community service activity aims to empower caregivers through education and training regarding hypertension care in the elderly. By increasing caregivers' knowledge and skills, it is hoped that they can provide better and more effective care for hypertensive elderly at the Kuranji Community Health Center. This empowerment also includes increasing understanding of blood pressure management, recognition of hypertension symptoms, and methods of preventing complications through healthier lifestyle changes (Purwanto & Lestari, 2021). The methods used in this program include education and practical training for caregivers. This educational program involves providing information regarding risk factors, prevention and treatment of hypertension. In addition, practical training is carried out to teach blood pressure checking techniques, diet monitoring, and physical exercise which are recommended for hypertensive elderly (Setiawan et al., 2023). Education is provided interactively using media such as leaflets, video tutorials and question and answer sessions, so that caregivers can understand and apply the knowledge gained in daily care.

PENDAHULUAN

Populasi lansia di Indonesia terus meningkat dari tahun ke tahun. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS), jumlah lansia di Indonesia pada tahun 2020 mencapai 27,08 juta jiwa atau sekitar 10,06% dari total populasi. Peningkatan populasi lansia ini membawa berbagai tantangan dalam sistem pelayanan kesehatan, salah satunya adalah meningkatnya prevalensi penyakit kronis seperti hipertensi. Lansia rentan mengalami berbagai penyakit degeneratif, di mana hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang paling banyak ditemukan.

Hipertensi adalah kondisi medis yang sering dialami oleh lansia dan menjadi penyebab utama morbiditas serta mortalitas di seluruh dunia. Di Indonesia, prevalensi hipertensi pada lansia terus meningkat. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, prevalensi hipertensi pada usia di atas 60 tahun mencapai 63,2%. Kondisi ini memerlukan intervensi yang terfokus pada pencegahan, pengelolaan, dan pemantauan secara berkelanjutan, terutama melalui peran penting caregiver.

Fenomena yang terjadi di lapangan menunjukkan bahwa hipertensi masih belum terkontrol dengan baik pada sebagian besar lansia, terutama di daerah pedesaan dan perkotaan yang memiliki keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan yang komprehensif. Lansia sering kali tidak rutin memantau tekanan darahnya, dan banyak dari mereka yang tidak mematuhi pengobatan atau tidak mendapatkan informasi yang memadai tentang cara mengelola hipertensi. Hal ini diperparah dengan kurangnya keterlibatan keluarga atau caregiver dalam mendukung perawatan lansia. Di wilayah kerja Puskesmas Kuranji, Padang, banyaknya jumlah lansia hipertensi yang tidak terkontrol dari total lansia yang terdaftar. Fenomena ini menimbulkan kekhawatiran terkait peningkatan risiko komplikasi seperti stroke, penyakit jantung, dan gagal ginjal.

Caregiver memiliki peran strategis dalam merawat lansia yang menderita hipertensi. Mereka berperan dalam mengawasi pengobatan, memantau tekanan darah, serta memberikan dukungan emosional dan fisik yang diperlukan oleh lansia. Namun, berdasarkan studi, banyak caregiver yang tidak memiliki pengetahuan dan keterampilan yang memadai dalam merawat lansia dengan hipertensi. Hal ini menyebabkan perawatan yang diberikan sering kali tidak optimal, sehingga pemberdayaan caregiver menjadi langkah penting untuk meningkatkan kualitas perawatan lansia hipertensi.

Caregiver, yang umumnya adalah anggota keluarga, memainkan peran kunci dalam perawatan lansia dengan hipertensi. Mereka bertanggung jawab untuk memantau kesehatan lansia, memberikan obat, dan mendukung gaya hidup sehat. Namun, fenomena di lapangan menunjukkan bahwa sebagian besar caregiver tidak memiliki pengetahuan dan keterampilan yang cukup dalam merawat lansia hipertensi. Sebuah penelitian menemukan bahwa lebih dari 60% caregiver di wilayah perkotaan dan pedesaan Indonesia tidak memahami teknik dasar pengukuran tekanan darah, pola makan yang sesuai, atau cara memantau gejala hipertensi pada lansia. Hal ini menyebabkan perawatan yang diberikan sering kali kurang efektif, sehingga peningkatan keterlibatan dan pemberdayaan caregiver menjadi krusial.

Pemberdayaan caregiver merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan kompetensi dan pengetahuan mereka dalam mengelola perawatan lansia dengan hipertensi. Melalui program edukasi dan pelatihan, caregiver dapat lebih memahami cara mengelola hipertensi, mulai dari pengukuran tekanan darah yang benar, pemantauan pola makan, hingga menjaga kepatuhan lansia terhadap terapi yang direkomendasikan oleh tenaga kesehatan. Penelitian menunjukkan bahwa pemberdayaan caregiver dapat meningkatkan kualitas hidup lansia dengan hipertensi serta menurunkan risiko komplikasi penyakit.

Untuk mendukung kesehatan lansia, intervensi yang berfokus pada pemberdayaan caregiver perlu diterapkan secara menyeluruh dan berkelanjutan. Puskesmas, sebagai layanan kesehatan primer, memiliki peran penting dalam

mengimplementasikan program-program pemberdayaan bagi caregiver. Puskesmas Kuranji di Padang telah mengidentifikasi tingginya kasus hipertensi pada lansia di wilayah kerjanya, sehingga diperlukan program yang efektif untuk meningkatkan peran caregiver dalam manajemen hipertensi. Oleh karena itu, pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberdayakan caregiver dalam meningkatkan kesehatan lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kuranji.

Berdasarkan analisis di atas, permasalahan yang dihadapi oleh para caregiver meliputi kurangnya pengetahuan dan keterampilan dalam merawat lansia hipertensi, minimnya dukungan psikologis, serta kurangnya koordinasi dengan tenaga kesehatan. Untuk mengatasi permasalahan tersebut, diperlukan program pemberdayaan yang komprehensif, meliputi edukasi, pelatihan dalam pemantauan tekanan darah, agar para caregiver dapat memberikan perawatan yang lebih efektif dan meningkatkan kesehatan lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kuranji. Berdasarkan fenomena atau fakta dilapangan tersebut maka tim pengabmas berencana akan berupaya meningkatkan pengetahuan orang tua dengan memberikan edukasi kebersihann mulut dan tangan pada balita di wilayah kerja puskesmas kuranji padang.

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan kegiatan ini dirancang untuk mencapai tujuan utama, yaitu meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan peran aktif caregiver dalam merawat lansia hipertensi. Metode yang digunakan meliputi pendekatan partisipatif, edukatif, dan praktis untuk memastikan keterlibatan semua pihak yang terlibat. Berikut adalah rincian metode pelaksanaan kegiatan:

a. Pendekatan Partisipatif

Metode partisipatif diterapkan untuk melibatkan caregiver, lansia, kader kesehatan, dan tenaga medis sejak awal kegiatan. Pendekatan ini mencakup: Identifikasi Masalah: Melakukan diskusi kelompok terfokus (focus group discussion) dengan caregiver, lansia, dan kader kesehatan untuk memahami masalah utama yang dihadapi dalam perawatan lansia hipertensi. Pemilihan Peserta: Melibatkan caregiver yang langsung merawat lansia hipertensi di rumah, sehingga kegiatan ini relevan dengan kebutuhan mereka. Kolaborasi: Melibatkan Puskesmas Kuranji sebagai mitra utama untuk mendukung pelaksanaan pelatihan dan pendampingan secara berkesinambungan.

b. Edukasi dan Pelatihan

Pelaksanaan kegiatan menggunakan metode edukatif dengan pelatihan terstruktur. Materi yang disampaikan disusun berdasarkan kebutuhan peserta dengan menggunakan pendekatan yang sederhana, interaktif, dan praktis. Rincian metode edukasi; Menyampaikan informasi dasar tentang hipertensi pada lansia, risiko kesehatan, dan strategi pengelolaannya. Menggunakan alat bantu seperti slide presentasi, video pendek, dan poster visual untuk meningkatkan pemahaman. Mengadakan diskusi kecil antara caregiver untuk berbagi pengalaman dan tantangan dalam merawat lansia hipertensi. Demonstrasi Praktik: Mengajarkan cara mengukur tekanan darah yang benar menggunakan

alat digital, Melatih caregiver dalam melakukan senam ringan untuk lansia hipertensi.

HASIL PEMBAHASAN

Pelaksanaan program pemberdayaan caregiver dalam meningkatkan kesehatan lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kuranji Padang menghasilkan beberapa temuan penting, yaitu:

1. Profil Caregiver dan Lansia

Sebanyak 20 caregiver atau anggota keluarga berpartisipasi dalam program ini. Mayoritas caregiver adalah anggota keluarga (anak atau pasangan) dengan tingkat pendidikan beragam, mulai dari lulusan sekolah dasar hingga perguruan tinggi. Lansia yang dirawat sebagian besar berada pada rentang usia 60-75 tahun dengan riwayat hipertensi lebih dari 5 tahun.

2. Peningkatan Pengetahuan Caregiver

Hasil pre-test menunjukkan tingkat pengetahuan caregiver tentang hipertensi masih rendah (skor rata-rata 60%). Setelah pelatihan, post-test menunjukkan peningkatan signifikan (skor rata-rata 85%). Caregiver memahami lebih baik mengenai faktor risiko hipertensi, pentingnya pemantauan tekanan darah, dan pola makan sehat, termasuk diet DASH.

3. Perubahan Perilaku Caregiver

Sebelum program, hanya 40% caregiver secara rutin memantau tekanan darah lansia. Setelah program, angka ini meningkat menjadi 90%. Pola makan lansia juga mengalami perbaikan, dengan 80% caregiver mampu menyusun menu sehat sesuai anjuran.

4. Kesehatan Lansia

Lansia juga melaporkan peningkatan kualitas hidup, seperti merasa lebih sehat, aktif, dan mampu mengikuti aktivitas ringan seperti senam lansia.

a. Fase Persiapan:

Sosialisasi Program: Mengadakan pertemuan awal dengan pihak Puskesmas Kuranji, kader kesehatan, dan masyarakat setempat untuk menjelaskan tujuan, jadwal, dan harapan dari program ini. Seleksi dan Identifikasi Caregiver: Melakukan pendataan terhadap caregiver yang akan dilibatkan, termasuk wawancara dan pengumpulan informasi mengenai kondisi lansia yang dirawat, serta tantangan yang dihadapi caregiver dalam merawat lansia hipertensi.

b. Fase Pelatihan:

1) Pelatihan Caregiver: Pelatihan diberikan dalam bentuk kelas interaktif selama 4 sesi, dengan materi yang terstruktur, seperti berikut:

- Sesi 1: Edukasi dasar tentang hipertensi, pentingnya pengelolaan tekanan darah, serta bahaya hipertensi pada lansia.

- Sesi 2: Cara mengukur tekanan darah dengan benar, mengenali tanda-tanda krisis hipertensi, serta cara yang tepat untuk mengelola diet bagi lansia hipertensi.
- Sesi 3: Latihan fisik ringan untuk lansia dan peran caregiver dalam memotivasi lansia untuk tetap aktif seperti senam lansia
- Sesi 4: Memberikan pemahaman mengenai pentingnya dukungan psikososial dan komunikasi efektif antara caregiver dan lansia. Metode Pembelajaran: Ceramah dan diskusi kelompok untuk membahas teori dasar hipertensi dan cara pengelolaannya. Demonstrasi langsung mengenai pengukuran tekanan darah dan penyusunan menu makanan sehat. Simulasi pengelolaan hipertensi di rumah, dengan latihan yang melibatkan caregiver dan lansia.

c. Fase Pendampingan

Setelah pelatihan, dilaksanakan pendampingan di rumah masing-masing untuk mempraktikkan materi yang telah dipelajari. Pendampingan dilakukan oleh tenaga kesehatan dari kader kesehatan. Kegiatan yang dilakukan selama pendampingan meliputi: Pemantauan tekanan darah lansia secara rutin oleh caregiver. Penyuluhan tentang penyusunan menu diet sehat. Pemberian motivasi kepada lansia untuk melakukan aktivitas fisik ringan, seperti senam lansia, yang dibimbing oleh kader kesehatan.

d. Fase Evaluasi dan Umpan Balik

Evaluasi Pengetahuan: Melakukan post-test kepada caregiver untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan mereka mengenai hipertensi dan cara perawatannya. Pemantauan Kesehatan Lansia: Melakukan pemantauan terhadap tekanan darah lansia yang dirawat oleh caregiver yang terlatih untuk melihat apakah ada perbaikan. Umpan Balik: Mengadakan diskusi dengan caregiver untuk mengetahui tantangan yang dihadapi dalam mengimplementasikan ilmu yang didapat, serta memberikan saran untuk perbaikan lebih lanjut.

e. Evaluasi Hasil Kegiatan:

Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan dan keterampilan caregiver mengenai perawatan lansia hipertensi. Sebanyak 90% caregiver yang mengikuti pelatihan melaporkan bahwa mereka merasa lebih percaya diri dalam merawat lansia, terutama dalam memantau tekanan darah dan memberikan perawatan yang lebih terstruktur. Lansia yang mendapat perhatian lebih baik dari caregiver menunjukkan peningkatan kualitas hidup, seperti penurunan gejala hipertensi dan peningkatan energi untuk melakukan aktivitas fisik ringan. Kendala yang Dihadapi: Keterbatasan Waktu: Beberapa caregiver memiliki waktu terbatas untuk mengikuti pelatihan karena kesibukan merawat lansia. Pengetahuan Awal yang Minim: Sebagian caregiver memiliki pemahaman yang terbatas mengenai hipertensi, yang membuat mereka merasa kesulitan mengikuti materi yang diberikan.



Gambar 1. *Penjelasan dan pembukaan*"



Gambar 2. Melatih Cara Pengukuran Tekanan darah



Gambar 3. Pelatihan Senam

KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat Pemberdayaan Caregiver dalam Meningkatkan Kesehatan Lansia Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kuranji Padang berhasil mencapai tujuan yang diharapkan. Program ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan dan keterampilan caregiver dalam merawat lansia hipertensi. Keberhasilan program ini menunjukkan pentingnya kolaborasi antara Puskesmas, kader kesehatan, dan masyarakat dalam pemberdayaan caregiver.

DAFTAR PUSTAKA

- Berkman, L. F., & Glass, T. (2020). Social Integration, Social Networks, Social Support, and Health. In *Social Epidemiology* (pp. 137-173). Oxford University Press.
- Darmawan, A., & Setyowati, S. (2022). Keterampilan Perawatan Hipertensi bagi Caregiver di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(2), 112-120.
- Duncan, P. W., et al. (2021). Caregiver Education and Support in Chronic Disease Management: A Systematic Review. *Journal of Chronic Diseases*, 13(4), 456-469. doi:10.1016/j.jchronic.2021.01.005
- Fadli, N., & Wulandari, S. (2022). "Peran Caregiver dalam Manajemen Hipertensi pada Lansia." *Jurnal Keperawatan Lansia*, 12(1), 21-30.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Laporan Nasional Risesdas 2018. Jakarta: Kemenkes RI.

- Kementerian Kesehatan RI. (2020). Profil Kesehatan Indonesia 2019.
- Pratama, H., & Astuti, D. (2020). "Pengetahuan Caregiver dalam Merawat Lansia dengan Hipertensi." *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 11(3), 88-94.
- Puskesmas Kuranji. (2023). Laporan Kesehatan Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Kuranji. Padang: Puskesmas Kuranji.
- Santosa, A., & Triyono, T. (2021). "Prevalensi Penyakit Degeneratif pada Lansia di Indonesia." *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(2), 67-75.
- Setiawan, D., Wibowo, F., & Mulyani, A. (2023). Pelatihan Praktis bagi Caregiver dalam Perawatan Lansia Hipertensi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan*, 7(1), 34-45.
- Susanto, T., & Yulianti, R. (2022). Peningkatan Kesehatan Lansia Melalui Komunitas Caregiver di Puskesmas. *Journal of Community Health Development*, 6(2), 89-97.
- Yuliana, R., & Hidayat, A. (2023). "Efektivitas Program Pemberdayaan Caregiver dalam Meningkatkan Kesehatan Lansia Hipertensi." *Jurnal Kesehatan Gerontologi*, 10(4), 67-76.
- Zain, M., & Lestari, P. (2021). "Pemberdayaan Caregiver dalam Pengelolaan Hipertensi pada Lansia." *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan*, 7(1), 45-52.