

## Manajemen Keluarga Dengan Hipertensi

### *Family Management With Hypertension*

**Solehudin Solehudin**

Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Indonesia Maju Jakarta

**Lannasari Lannasari**

Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Indonesia Maju Jakarta

[\\*solehsolehudin412@gmail.com](mailto:*solehsolehudin412@gmail.com)

---

#### **Article History:**

Received: 28 November 2023

Accepted: 23 Desember 2023

Published: 30 Desember 2023

#### **Keywords:**

Hypertension Management, Health Education, Blood Pressure Check

***Abstract:** Hypertension requires good management to prevent serious complications such as heart attacks, strokes and other health problems. This management not only includes direct medical management by individuals suffering from hypertension but also involves the role of the family as a critical support system. The aim of this activity is to increase public knowledge regarding the prevention and management of individuals experiencing hypertension. The methods used in community service are checking blood pressure and providing health education. The results of this activity found several community members who experienced hypertension. Community knowledge has increased after being given health education. Hypertension management includes several interrelated things, especially prevention and implementing healthy lifestyle patterns in the community. Public education should be carried out continuously by health workers.*

---

#### **Abstrak**

Hipertensi memerlukan manajemen yang baik untuk mencegah komplikasi serius seperti serangan jantung, stroke, dan masalah kesehatan lainnya. Manajemen ini tidak hanya mencakup pengelolaan medis secara langsung oleh individu yang mengidap hipertensi tetapi juga melibatkan peran keluarga sebagai sistem pendukung yang kritis. Tujuan kegiatan ini yaitu meningkatkan pengetahuan masyarakat terhadap pencegahan dan pengelolaan individu yang mengalami Hipertensi. Metode yang digunakan dalam pengabdian kepada masyarakat yaitu pemeriksaan tekanan darah dan memberikan penyuluhan kesehatan. Hasil kegiatan ini ditemukan beberapa warga masyarakat yang mengalami Hipertensi. Pengetahuan masyarakat mengalami peningkatan setelah diberikan penyuluhan kesehatan. Manajemen hipertensi meliputi beberapa hal yang saling berkaitan, terutama pencegahan dan merapkan pola hidup sehat di masyarakat. Edukasi kepada masyarakat sebaiknya dilakukan secara terus menerus dilakukan oleh petugas kesehatan.

**Kata Kunci:** Manajemen Hipertensi, Penyuluhan Kesehatan, Pemeriksaan Tekanan Darah.

## PENDAHULUAN

Hipertensi, atau tekanan darah tinggi, merupakan kondisi medis serius yang menjadi perhatian global karena dampak kesehatannya yang signifikan<sup>1</sup>. Penyakit ini tidak hanya memengaruhi individu secara langsung, tetapi juga berpotensi memberikan beban yang cukup besar pada tingkat keluarga<sup>2</sup>. Salah satu aspek penting yang membutuhkan perhatian<sup>3</sup> adalah manajemen keluarga terhadap anggota keluarga yang mengidap hipertensi<sup>4</sup>. Penelitian ini akan memfokuskan pada konteks manajemen keluarga dengan hipertensi di wilayah Srengseng Sawah, Jakarta Selatan. Wilayah Srengseng Sawah, yang terletak di Jakarta Selatan, menjadi latar penelitian ini karena perannya sebagai mikrokosmos yang mencerminkan dinamika kehidupan perkotaan di Indonesia. Jakarta Selatan dikenal dengan kompleksitasnya dalam hal kepadatan penduduk, urbanisasi, dan diversitas sosial-ekonomi. Dalam konteks ini, masalah kesehatan seperti hipertensi dapat menjadi tantangan kesejahteraan yang signifikan bagi masyarakat di wilayah tersebut.

Hipertensi, yang sering kali disebut “pembunuh diam-diam”<sup>5</sup>, memerlukan manajemen yang baik untuk mencegah komplikasi serius seperti serangan jantung, stroke<sup>6</sup>, dan masalah kesehatan lainnya. Manajemen ini tidak hanya mencakup pengelolaan medis secara langsung oleh individu yang mengidap hipertensi<sup>7</sup> tetapi juga melibatkan peran keluarga sebagai sistem pendukung yang kritis<sup>8</sup>. Anggota keluarga, sebagai agen perubahan yang potensial, memiliki dampak besar terhadap keberhasilan manajemen hipertensi melalui penerapan gaya hidup sehat<sup>9</sup>, dukungan emosional, dan keterlibatan dalam perawatan<sup>10</sup>.

---

<sup>1</sup> Made Ayu Lely Suratri et al., “Pengaruh Hipertensi Terhadap Kejadian Penyakit Pada Masyarakat Indonesia,” *Buletin Penelitian Kesehatan* 48, no. 4 (2020): 227–234.

<sup>2</sup> Asri Asri, Sigit Mulyono, and Uswatul Khasanah, “Pengaruh Pelatihan Kader Posbindu Terhadap Perilaku Deteksi Dini Hipertensi Pada Usia Dewasa,” *Jurnal Kesehatan Panrita Husada* 5, no. 1 (2020): 43–52.

<sup>3</sup> Budi S Pikir et al., *Hipertensi: Manajemen Komprehensif* (Surabaya: Airlangga University Press, 2015).

<sup>4</sup> Hamdan Hariawan and Cut Mutia Tatisina, “Pelaksanaan Pemberdayaan Keluarga Dan Senam Hipertensi Sebagai Upaya Manajemen Diri Penderita Hipertensi,” *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sasambo* 1, no. 2 (2020): 75.

<sup>5</sup> Sri Wahyuni, “Dukungan Keluarga Dan Manajemen Hipertensi,” *The Indonesian Journal of Health Science* 12, no. 2 (2020): 199–208.

<sup>6</sup> Hendra Efendi and TA Larasati, “Family Support in Hypertension Disease’s Management,” *Jurnal Majority* 6, no. 1 (2017): 34–40.

<sup>7</sup> Andreas Deussen and Irakli Kopaliani, “Targeting Inflammation in Hypertension,” *Current Opinion in Nephrology and Hypertension* 32, no. 2 (2023): 111–117.

<sup>8</sup> Yiyang Wang et al., “Independent Associations of Education, Intelligence, and Cognition with Hypertension and the Mediating Effects of Cardiometabolic Risk Factors,” *Hypertension* 80, no. 1 (2023): 192–203.

<sup>9</sup> Jordana Yahr et al., “Resistant Hypertension: A Stepwise Approach,” *Cleveland Clinic journal of medicine* 90, no. 2 (2023): 115–125.

<sup>10</sup> Sri Wahyuni Adriani, “Perilaku Keluarga Dalam Mendukung Manajemen Hipertensi,” *The Indonesian Journal Of Health Science* 10, no. 2 (2018): 89.

Terdapat rendahnya pemahaman dan kesadaran tentang manajemen keluarga dengan hipertensi di masyarakat<sup>11</sup>. Faktor-faktor sosial-ekonomi, lingkungan, dan budaya di wilayah Srengseng Sawah dapat mempengaruhi cara keluarga mengelola kondisi ini. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menggali lebih dalam tentang bagaimana manajemen keluarga dengan hipertensi dapat ditingkatkan di wilayah ini, dengan fokus pada upaya pencegahan, pengelolaan, dan peran anggota keluarga dalam mencapai kesehatan yang optimal.

Dengan memahami dinamika manajemen keluarga dengan hipertensi di wilayah Srengseng Sawah, diharapkan dapat memberikan wawasan yang berharga bagi praktisi kesehatan, peneliti, dan kebijakan untuk mengembangkan strategi yang lebih efektif dalam meningkatkan kesejahteraan keluarga yang terdampak oleh hipertensi di tingkat lokal dan mungkin juga di tingkat nasional.

Tujuan kegiatan ini yaitu meningkatkan pengetahuan masyarakat terhadap pencegahan dan pengelolaan individu yang mengalami Hipertensi

## **METODE**

### **Rencana Kegiatan**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat akan dilaksanakan pada 02 Desember 2023. Koordinasi dilakukan mulai bulan November 2023 untuk mengetahui permasalahan kesehatan yang ada di masyarakat. Kegiatan yang akan dilaksanakan dalam pengabdian kepada masyarakat yaitu pemeriksaan tekanan darah dan penyuluhan kesehatan. Kegiatan melibatkan mahasiswa yang sedang melaksanakan praktik keperawatan komunitas di Srengseng Sawah, RT 001, RW 16, Jagakarsa Jakarta Selatan. Tempat pemeriksaan dan penyuluhan pada warga tersebut dilaksanakan di balai pertemuan warga.

### **Seleksi Peserta**

1. Melakukan identifikasi anggota masyarakat yang mengalami masalah kesehatan Hipertensi
2. Membuat daftar nama-nama warga yang sudah pasti akan mengikuti pemeriksaan kesehatan dan penyuluhan
3. Memberikan informasi-informasi awal tentang Hipertensi kepada masyarakat melalui penyebaran leaflet

### **Proses Kegiatan**

1. Melakukan rapat bersama, mahasiswa dan ketua RT dan beberapa tokoh masyarakat
2. Membuat undangan kegiatan melalui ketua RT setempat
3. Menyebarkan undangan melalui WhatsApp group warga
4. Melakukan pemeriksaan tekanan darah pada warga yang datang ke balai pertemuan
5. Memberikan penyuluhan kesehatan

---

<sup>11</sup> Emdat Suprayitno and Nailly Huzaimah, "Pendampingan Lansia Dalam Pencegahan Komplikasi Hipertensi," *Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan* 4, no. 1 (2020): 518.

**HASIL**

Kegiatan diawali dengan melakukan pemeriksaan tekanan darah pada masyarakat yang datang ke tempat kegiatan satu persatu. Adapun hasil pemeriksaan tekanan darah para warga dijelaskan pada tabel dibawah ini.

Tabel. 1 Hasil Pemeriksaan Tekanan Darah

Tekanan Darah						
N	Sistole			Diastole		
	Minimum	Maximum	Mean	Minimum	Maximum	Mean
20	150	190	160	90	110	95

Berdasarkan tabel 1, dari sejumlah warga yang datang pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat, sebagian besar memiliki riwayat Hipertensi.

Setelah warga dilakukan pemeriksaan tekanan darah, warga menempati tempat duduk yang telah disediakan dan diberikan pre test tentang pengetahuan Hipertensi. Sesuai agenda kegiatan yang telah dipersiapkan, kemudian warga diberikan penyuluhan kesehatan yang meliputi pengertian Hipertensi, penyebab, faktor risiko, tanda dan gejala, tindakan pencegahan dan pengelolaan individu yang memiliki Hipertensi. Setelah kegiatan penyuluhan, warga diberikan kembali post test dengan pertanyaan/soal yang sama dengan pre test dalam bentuk pilihan ganda. Hasil pengukuran pengetahuan masyarakat tentang Hipertensi, dijelaskan pada tabel dibawah ini.

Tabel. 2 Hasil Pretest dan Posttest

Pengetahuan Tentang Hipertensi						
N	Pretest			Posttest		
	Minimum	Maximum	Mean	Minimum	Maximum	Mean
20	20	40	35	70	90	80

Berdasarkan tabel 2, dari sejumlah warga yang datang pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat, tingkat pengetahuan masyarakat tentang Hipertensi mengalami peningkatan setelah diberikan penyuluhan kesehatan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1. Kegiatan Pemeriksaan Tekanan Darah dan Penyuluhan Kesehatan

## DISKUSI

Hipertensi atau tekanan darah tinggi, dapat memiliki dampak yang signifikan baik pada individu maupun masyarakat secara keseluruhan. Dampak terhadap individu seperti penyakit jantung dan pembuluh darah, stroke, penyakit ginjal, gangguan penglihatan, dan komplikasi kesehatan lainnya<sup>12</sup>. Hipertensi dapat menyebabkan kerusakan pada dinding pembuluh darah, meningkatkan risiko penyakit jantung koroner, serangan jantung, dan gagal jantung<sup>13</sup>.

<sup>12</sup> Wiwin Wahyuningsih and Antari Ayuning Arsi, "Pengetahuan Dan Perilaku Kesehatan Penderita Hipertensi Anggota," *Solidarity* 10, no. 1 (2021): 108–120.

<sup>13</sup> Lestari Lorna Lolo and Sumiati Sumiati, "Dampak Edukasi Hipertensi Berbasis Budaya Luwu Terhadap

Tekanan darah tinggi merupakan faktor risiko utama untuk stroke. Hipertensi dapat merusak pembuluh darah otak, meningkatkan kemungkinan terjadinya stroke iskemik atau hemoragik. Hipertensi dapat merusak pembuluh darah di ginjal, menyebabkan kerusakan dan penurunan fungsi ginjal. Ini dapat mengarah pada penyakit ginjal kronis atau bahkan kegagalan ginjal. Retinopati hipertensif dapat terjadi, menyebabkan kerusakan pada pembuluh darah di mata dan dapat mengakibatkan gangguan penglihatan atau kebutaan. Hipertensi juga dapat meningkatkan risiko diabetes, gangguan tidur, dan dapat mempengaruhi kesehatan umum individu<sup>14</sup>.

Dampak penyakit hipertensi pada masyarakat berupa beban kesehatan, biaya kesehatan tinggi, hilangnya produktivitas, pendidikan dan kesadaran masyarakat serta masyarakat menjadi rentan. Hipertensi dapat menjadi beban kesehatan masyarakat karena menyebabkan peningkatan jumlah kasus penyakit jantung, stroke, dan gangguan kesehatan lainnya. Pengobatan dan manajemen hipertensi memerlukan biaya yang signifikan, baik untuk individu maupun sistem kesehatan secara keseluruhan<sup>15</sup>.

Hipertensi dapat mengakibatkan absensi kerja yang lebih tinggi dan menurunkan produktivitas karena individu yang menderita hipertensi mungkin mengalami gangguan kesehatan yang membatasi kemampuan mereka untuk bekerja<sup>16</sup>. Diperlukan upaya edukasi untuk meningkatkan kesadaran tentang hipertensi, pencegahan, dan manajemennya di tingkat masyarakat. Kelompok masyarakat tertentu, seperti orang dengan tingkat pendapatan rendah atau akses terbatas ke layanan kesehatan, mungkin lebih rentan terhadap dampak hipertensi.

Pencegahan, deteksi dini, dan manajemen yang efektif terhadap hipertensi dapat membantu mengurangi dampak negatifnya pada individu dan masyarakat secara keseluruhan. Ini melibatkan perubahan gaya hidup sehat, pengukuran tekanan darah rutin, dan pengobatan yang sesuai bila diperlukan<sup>17</sup>. Perubahan gaya hidup sehat dapat membantu mencegah dan mengendalikan penyakit hipertensi. Berikut adalah beberapa langkah yang dapat diambil untuk mengadopsi gaya hidup yang mendukung kesehatan jantung dan menurunkan risiko hipertensi.

---

Pengetahuan Penderita Hipertensi,” *Voice of Midwifery* 9, no. 1 (2019): 823–832.

<sup>14</sup> Antonia Anna Lukito, Eka Harmeiwaty, and Ni Made Hustrini, “Konsensus Penatalaksanaan Hipertensi 2019,” *Indonesian Society Hipertensi Indonesia* (2019): 1–90.

<sup>15</sup> Frits Reinier Wantian Suling and Abraham Simatupang, *Hipertensi, Buku*, vol. 8 (Jakarta: Fakultas Kedokteran UKI, 2018).

<sup>16</sup> Indonesian Society of Hypertension, “ABC Hipertensi: Diagnosis Dan Tatalaksana Hipertensi” (2015): 1–70.

<sup>17</sup> Arif Irpan Tanjung, Sasono Mardiono, and Andre Utama Saputra, “Pendidikan Kesehatan Senam Bugar Dalam Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di RSUD Kayuagung Tahun 2023,” *Jurnal Pengabdian Cendikia* 2, no. 4 (2023): 43–46.

Makan sehat; Konsumsi makanan rendah lemak jenuh, kolesterol, dan natrium. Tingkatkan asupan buah-buahan, sayuran, sereal utuh, kacang-kacangan, dan ikan yang kaya akan omega-3. Kurangi asupan garam; Batasi konsumsi garam, karena natrium dapat meningkatkan tekanan darah. Hindari makanan olahan yang tinggi garam, dan lebih sering memasak menggunakan bumbu alami. Kendalikan berat badan; Menjaga berat badan yang sehat dapat membantu mengontrol tekanan darah<sup>18</sup>. Melakukan kebiasaan makan sehat dan rutin berolahraga dapat membantu dalam upaya penurunan berat badan.

Aktivitas fisik teratur; Lakukan aktivitas fisik secara teratur, seperti berjalan kaki, bersepeda, berenang, atau kegiatan aerobik lainnya. Tujuannya adalah setidaknya 150 menit aktivitas intensitas sedang per minggu. Batasi konsumsi alkohol; Konsumsi alkohol harus dikonsumsi dengan moderat. Untuk kebanyakan orang, ini berarti satu minuman per hari untuk wanita dan dua minuman per hari untuk pria. Hentikan merokok; Merokok dapat meningkatkan tekanan darah dan merusak pembuluh darah. Berhenti merokok memiliki manfaat besar bagi kesehatan jantung dan pembuluh darah. Kelola stres; Temukan cara efektif untuk mengelola stres, seperti meditasi, yoga, atau olahraga relaksasi<sup>19</sup>. Aktivitas yang meningkatkan kesejahteraan mental dapat membantu mengurangi tekanan darah.

Pantau tekanan darah; Lakukan pengukuran tekanan darah secara teratur dan konsultasikan dengan profesional kesehatan jika ada perubahan atau kekhawatiran. Rutin pemeriksaan kesehatan; Jalani pemeriksaan kesehatan rutin untuk memantau kesehatan jantung dan mendeteksi faktor risiko secara dini. Hindari kafein yang berlebihan; Konsumsi kafein yang berlebihan dapat meningkatkan tekanan darah. Batasi konsumsi kafein, terutama dari minuman berkafein<sup>20</sup>. Perubahan gaya hidup ini sebaiknya diadopsi sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari dan bukan sebagai tindakan sementara.

Manajemen keluarga dengan hipertensi mencakup serangkaian tindakan dan perubahan gaya hidup yang ditujukan untuk mendukung anggota keluarga yang menderita hipertensi. Berikut adalah beberapa aspek yang penting dalam manajemen keluarga dengan hipertensi.

---

<sup>18</sup> Wulan Sulastri Marbun and Lyna M. N. Hutapea, "Penyuluhan Kesehatan Pada Penderita Hipertensi Dewasa Terhadap Tingkat Pengetahuan Hipertensi," *Jurnal Keperawatan Silampari* 6, no. 1 (2022): 89–99.

<sup>19</sup> Hairil Akbar and Finni Fitria Tumiwa, "Edukasi Upaya Pencegahan Hipertensi Pada Masyarakat Di Kecamatan Passi Barat Kabupaten Bolaang Mongondow," *JPKMI (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Indonesia)* 1, no. 3 (2020): 154–160.

<sup>20</sup> Aan Nuraeni, Ristina Mirwanti, and Anastasia Anna, "Upaya Pencegahan Dan Perawatan Hipertensi Di Rumah Melalui Media Pembelajaran Bagi Masyarakat Di Kabupaten Pangandaran," *Jurnal Bagimu Negeri* 2, no. 1 (2017): 174–178.

Pendidikan dan kesadaran; anggota keluarga perlu diberikan informasi dan pemahaman yang memadai tentang hipertensi. Ini melibatkan penjelasan tentang apa itu hipertensi, faktor risiko, dampaknya, dan langkah-langkah pencegahan. Pendidikan ini dapat membantu keluarga dalam pengambilan keputusan yang lebih baik terkait perawatan dan gaya hidup. Diet sehat; mengadopsi pola makan sehat, seperti diet rendah garam, rendah lemak jenuh, dan tinggi serat, dapat membantu mengontrol tekanan darah<sup>21</sup>. Keluarga dapat bersama-sama merencanakan dan memasak makanan yang mendukung manajemen hipertensi, serta membatasi konsumsi makanan tinggi garam.

Olahraga teratur; aktivitas fisik teratur memiliki dampak positif pada tekanan darah. Keluarga dapat bersama-sama berpartisipasi dalam kegiatan olahraga atau aktivitas fisik yang sesuai dengan kondisi dan preferensi anggota keluarga yang menderita hipertensi. Manajemen stres; manajemen stres dapat membantu mengurangi tekanan darah<sup>22</sup>. Keluarga dapat bersama-sama mencari strategi untuk mengelola stres, seperti meditasi, yoga, atau kegiatan rekreasi yang menyenangkan.

Kontrol berat badan; kontrol berat badan yang sehat merupakan faktor penting dalam manajemen hipertensi. Keluarga dapat bekerja sama untuk menciptakan lingkungan yang mendukung gaya hidup sehat dan mendorong kebiasaan makan yang baik. Pantauan berkala; menjalani pemantauan tekanan darah secara berkala adalah bagian penting dari manajemen hipertensi<sup>23</sup>. Keluarga dapat membantu memastikan bahwa anggota keluarga yang terkena dampak secara teratur memeriksa tekanan darah mereka sesuai dengan saran profesional kesehatan.

Kepatuhan terhadap obat-obatan; anggota keluarga dengan hipertensi perlu mematuhi pengobatan yang diresepkan oleh dokter. Keluarga dapat memberikan dukungan dan memantau agar pengobatan diambil sesuai dengan rencana perawatan yang ditetapkan. Pemantauan dan dukungan emosional; Hipertensi dapat memengaruhi aspek emosional anggota keluarga. Oleh karena itu, penting untuk menciptakan lingkungan dukungan dan memahami dampak emosional dari kondisi ini<sup>24</sup>. Komunikasi terbuka dan dukungan emosional antaranggota keluarga dapat membantu mengelola stres dan kekhawatiran.

---

<sup>21</sup> Rizkiyani Istifada and Etty Rekawati, "Peran Kader Kesehatan Dalam Promosi Pencegahan Komplikasi Hipertensi Di Wilayah Perkotaan," *Dunia Keperawatan* 7, no. 1 (2019): 28–46.

<sup>22</sup> Suprayitno and Huzaimah, "Pendampingan Lansia Dalam Pencegahan Komplikasi Hipertensi."

<sup>23</sup> Fenty Fenty et al., "Sosialisasi Dampak Obesitas Sentral Dan Hipertensi Pada Kelompok Posyandu Lansia Danurejan, Yogyakarta," *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia* 3, no. 1 (2023): 57–62.

<sup>24</sup> Umi Romayati Keswara, Reka Putri Rahmawati, and A'raaf Almaera Febrian, "Penyuluhan Kesehatan Tentang Hipertensi Dengan Rebusan Daun Belimbing Wuluh," *JOURNAL OF Public Health Concerns* 2, no. 2 (2022): 54–58.

Konsultasi dengan profesional kesehatan; berkonsultasi secara rutin dengan profesional kesehatan, seperti dokter atau perawat, membantu dalam memantau kondisi dan menyesuaikan rencana perawatan sesuai kebutuhan. Keluarga dapat berperan aktif dalam mendukung anggota keluarga selama konsultasi ini. Promosi gaya hidup sehat secara keseluruhan; Manajemen hipertensi bukan hanya tanggung jawab individu yang terkena dampak, tetapi juga tanggung jawab keluarga sebagai satu kesatuan<sup>25</sup>. Menciptakan lingkungan yang mendukung gaya hidup sehat untuk semua anggota keluarga dapat memberikan manfaat jangka panjang bagi manajemen hipertensi<sup>26</sup>.

Manajemen keluarga dengan hipertensi memerlukan kerjasama dan dukungan dari semua anggota keluarga. Dengan melakukan perubahan gaya hidup bersama-sama, keluarga dapat membantu meningkatkan kualitas hidup anggota keluarga yang menderita hipertensi dan mencegah komplikasi yang lebih serius.

## **KESIMPULAN**

Mendukung gaya hidup sehat dan bekerja sama dalam manajemen pengobatan menjadi faktor penting dalam merawat anggota keluarga yang terkena dampak. Adopsi gaya hidup sehat, termasuk diet seimbang, olahraga teratur, dan manajemen stres. Ini bukan hanya untuk penderita hipertensi, tetapi juga untuk anggota keluarga lainnya sebagai upaya pencegahan. Dukungan dan partisipasi aktif semua anggota keluarga dapat memperkuat kemampuan keluarga untuk mengelola dan merawat kondisi hipertensi. Saran; Pentingnya rutin memeriksakan tekanan darah dan mengikuti perawatan. Pengelolaan stres dan perhatian terhadap kesehatan mental sebagai bagian integral dari manajemen hipertensi.

## **PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada ketua RW 16 dan RT 001 serta tokoh masyarakat yang turut terlibat secara langsung atau tidak langsung dalam mensukseskan kegiatan program pengabdian masyarakat.

---

<sup>25</sup> Woro Riyadina, Evi Martha, and Athena Anwar, "Perilaku Pencegahan Dan Pengendalian Hipertensi : Studi Pengetahuan, Sikap, Perilaku (Psp) Dan Kesehatan Lingkungan Pada Wanita Pasca Menopause Di Kota Bogor," *Jurnal Ekologi Kesehatan* 17, no. 3 (2019): 182–196.

<sup>26</sup> Arrafi Insani, Siti Fatimah, and Wilda Wardani, "Senam Dan Penyuluhan Kesehatan: Kegiatan Pencegahan Hipertensi Pada," *Pengabdian Kesehatan Masyarakat* Vol.2, No., no. Senam dan Penyuluhan Kesehatan: Kegiatan Pencegahan Hipertensi Pada Masyarakat Kecamatan Meranti (2022): 57–62.

**DAFTAR REFERENSI**

- Adriani, Sri Wahyuni. “Perilaku Keluarga Dalam Mendukung Manajemen Hipertensi.” *The Indonesian Journal Of Helath Science* 10, no. 2 (2018): 89.
- Akbar, Hairil, and Finni Fitria Tumiwa. “Edukasi Upaya Pencegahan Hipertensi Pada Masyarakat Di Kecamatan Passi Barat Kabupaten Bolaang Mongondow.” *JPKMI (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Indonesia)* 1, no. 3 (2020): 154–160.
- Asri, Asri, Sigit Mulyono, and Uswatul Khasanah. “Pengaruh Pelatihan Kader Posbindu Terhadap Perilaku Deteksi Dini Hipertensi Pada Usia Dewasa.” *Jurnal Kesehatan Panrita Husada* 5, no. 1 (2020): 43–52.
- Deussen, Andreas, and Irakli Kopaliani. “Targeting Inflammation in Hypertension.” *Current Opinion in Nephrology and Hypertension* 32, no. 2 (2023): 111–117.
- Efendi, Hendra, and TA Larasati. “Family Support in Hypertension Disease’s Management.” *Jurnal Majority* 6, no. 1 (2017): 34–40.
- Fenty, Fenty, Putu Dyana Christasani, Ipang Djunarko, Agata Dyah Ayu Putri, Nikita Rahmadiva, and Maurenn Ellennia. “Sosialisasi Dampak Obesitas Sentral Dan Hipertensi Pada Kelompok Posyandu Lansia Danurejan, Yogyakarta.” *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia* 3, no. 1 (2023): 57–62.
- Hariawan, Hamdan, and Cut Mutia Tatisina. “Pelaksanaan Pemberdayaan Keluarga Dan Senam Hipertensi Sebagai Upaya Manajemen Diri Penderita Hipertensi.” *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sasambo* 1, no. 2 (2020): 75.
- Indonesian Society of Hypertension. “ABC Hipertensi: Diagnosis Dan Tatalaksana Hipertensi” (2015): 1–70.
- Insani, Arrafi, Siti Fatimah, and Wilda Wardani. “Senam Dan Penyuluhan Kesehatan: Kegiatan Pencegahan Hipertensi Pada.” *Pengabdian Kesehatan Masyarakat Vol.2, No., no. Senam dan Penyuluhan Kesehatan: Kegiatan Pencegahan Hipertensi Pada Masyarakat Kecamatan Meranti* (2022): 57–62.
- Istifada, Rizkiyani, and Etty Rekawati. “Peran Kader Kesehatan Dalam Promosi Pencegahan Komplikasi Hipertensi Di Wilayah Perkotaan.” *Dunia Keperawatan* 7, no. 1 (2019): 28–46.
- Keswara, Umi Romayati, Reka Putri Rahmawati, and A’raaf Almaera Febrian. “Penyuluhan Kesehatan Tentang Hipertensi Dengan Rebusan Daun Belimbing Wuluh.” *JOURNAL OF Public Health Concerns* 2, no. 2 (2022): 54–58.
- Lolo, Lestari Lorna, and Sumiati Sumiati. “Dampak Edukasi Hipertensi Berbasis Budaya Luwu Terhadap Pengetahuan Penderita Hipertensi.” *Voice of Midwifery* 9, no. 1 (2019): 823–832.
- Lukito, Antonia Anna, Eka Harmeiwaty, and Ni Made Hustrini. “Konsensus Penatalaksanaan Hipertensi 2019.” *Indonesian Society Hipertensi Indonesia* (2019): 1–90.
- Marbun, Wulan Sulastri, and Lyna M. N. Hutapea. “Penyuluhan Kesehatan Pada Penderita Hipertensi Dewasa Terhadap Tingkat Pengetahuan Hipertensi.” *Jurnal Keperawatan Silampari* 6, no. 1 (2022): 89–99.
- Nuraeni, Aan, Ristina Mirwanti, and Anastasia Anna. “Upaya Pencegahan Dan Perawatan Hipertensi Di Rumah Melalui Media Pembelajaran Bagi Masyarakat Di Kabupaten

- Pangandaran.” *Jurnal Bagimu Negeri* 2, no. 1 (2017): 174–178.
- Pikir, Budi S, Muhammad Aminuddin, Agus Subagjo, Budi Baktidjasa Dharmadjati, I Gede Rurus Suryawan, and Johanes Nugroho Eko. *Hipertensi: Manajemen Komprehensif*. Surabaya: Airlangga University Press, 2015.
- Riyadina, Woro, Evi Martha, and Athena Anwar. “Perilaku Pencegahan Dan Pengendalian Hipertensi : Studi Pengetahuan, Sikap, Perilaku (Psp) Dan Kesehatan Lingkungan Pada Wanita Pasca Menopause Di Kota Bogor.” *Jurnal Ekologi Kesehatan* 17, no. 3 (2019): 182–196.
- Suling, Frits Reinier Wantian, and Abraham Simatupang. *Hipertensi. Buku*. Vol. 8. Jakarta: Fakultas Kedokteran UKI, 2018.
- Suprayitno, Emdat, and Nailly Huzaimah. “Pendampingan Lansia Dalam Pencegahan Komplikasi Hipertensi.” *Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan* 4, no. 1 (2020): 518.
- Suratri, Made Ayu Lely, Tince A Jovina, Lelly Andayasari, Vebby Amelia Edwin, and Galih Ajeng Kencana Ayu. “Pengaruh Hipertensi Terhadap Kejadian Penyakit Pada Masyarakat Indonesia.” *Buletin Penelitian Kesehatan* 48, no. 4 (2020): 227–234.
- Tanjung, Arif Irpan, Sasono Mardiono, and Andre Utama Saputra. “Pendidikan Kesehatan Senam Bugar Dalam Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di RSUD Kayuagung Tahun 2023.” *Jurnal Pengabdian Cendikia* 2, no. 4 (2023): 43–46.
- Wahyuni, Sri. “Dukungan Keluarga Dan Manajemen Hipertensi.” *The Indonesian Journal of Health Science* 12, no. 2 (2020): 199–208.
- Wahyuningsih, Wiwin, and Antari Ayuning Arsi. “Pengetahuan Dan Perilaku Kesehatan Penderita Hipertensi Anggota.” *Solidarity* 10, no. 1 (2021): 108–120.
- Wang, Yiyang, Chaojie Ye, Lijie Kong, Jie Zheng, Min Xu, Yu Xu, Mian Li, et al. “Independent Associations of Education, Intelligence, and Cognition with Hypertension and the Mediating Effects of Cardiometabolic Risk Factors.” *Hypertension* 80, no. 1 (2023): 192–203.
- Yahr, Jordana, George Thomas, Juan Calle, and Jonathan J. Taliercio. “Resistant Hypertension: A Stepwise Approach.” *Cleveland Clinic journal of medicine* 90, no. 2 (2023): 115–125.