



## Pemberdayaan Keluarga Untuk Mencegah Terjadinya Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Blang Bintang

Ratih Ayu Atika<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Abulyatama, Aceh Besar, 23374, Indonesia.

\*Email korespondensi: [ratihayu\\_fk@abulyatama.ac.id](mailto:ratihayu_fk@abulyatama.ac.id)<sup>1</sup>

Diterima 10 Agustus 2022; Disetujui 1 September 2022 Dipublikasi 2 September 2022

**Abstract:** *Hypertension is one of the non-communicable diseases that is a major health issue in Indonesia. This disease can cause serious complications such as stroke, kidney failure, and heart disease. This community service activity aims to increase understanding and awareness among the community in the working area of Puskesmas Blang Bintang about hypertension prevention through family empowerment. The methods used in this activity include lectures, discussions, and evaluations. The results of the activity show an increase in public knowledge regarding risk factors, prevention, and the importance of regular blood pressure checks. Thus, family empowerment can be an effective strategy in reducing the risk of hypertension.*

**Keywords:** *Hypertension, Family Empowerment, Disease Prevention.*

**Abstrak:** Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan utama di Indonesia. Penyakit ini dapat menyebabkan komplikasi serius seperti stroke, gagal ginjal, dan penyakit jantung. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Blang Bintang tentang pencegahan hipertensi melalui pemberdayaan keluarga. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi ceramah, diskusi, dan evaluasi. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai faktor risiko, pencegahan, dan pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara rutin. Dengan demikian, pemberdayaan keluarga dapat menjadi strategi yang efektif dalam mengurangi risiko hipertensi.

**Kata kunci :** Hipertensi, Pemberdayaan keluarga, pencegahan penyakit.

Perubahan pola hidup masyarakat modern berdampak pada meningkatnya angka kejadian penyakit tidak menular (PTM), salah satunya adalah hipertensi. Hipertensi merupakan kondisi medis dimana tekanan darah meningkat secara persisten, yang dapat menjadi faktor risiko

utama berbagai penyakit serius seperti penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal. Hipertensi seringkali berkembang tanpa gejala yang jelas, sehingga banyak individu yang tidak menyadari bahwa mereka mengalaminya hingga terjadi komplikasi.

Menurut kementerian kesehatan(2023), faktor risiko hipertensi dapat dibagi menjadi dua kategori: faktor yang tidak dapat dimodifikasi (pola makan, kurangnya aktivitas fisik, obesitas, konsumsi garam berlebihan, dan stres). Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai deteksi dini serta penerapan gaya hidup sehat untuk mencegah hipertensi.

## **KAJIAN PUSTAKA**

### **1. Pendidikan Anak Usia Dini**

Pendidikan anak usia dini (PAUD) merupakan fase krusial dalam perkembangan anak yang akan sangat mempengaruhi masa depan mereka. Menurut Suyadi (2023), PAUD bertujuan untuk membangun dasar yang kuat bagi pertumbuhan kognitif, emosional, dan sosial anak. Anak yang mendapatkan pendidikan berkualitas pada usia dini cenderung memiliki tingkat kecerdasan yang lebih baik dan kemampuan sosial yang lebih berkembang dibandingkan mereka yang tidak mendapatkan pendidikan dini.

### **2. Peran Ibu dalam Pendidikan Anak**

Ibu memiliki peran yang sangat penting dalam pendidikan anak sejak dini. Purnamasari et al. (2023) menunjukkan bahwa keterlibatan ibu dalam pendidikan anak, baik secara langsung maupun tidak langsung, sangat berpengaruh terhadap perkembangan sosial dan emosional anak. Ibu yang secara aktif mendampingi anak dalam belajar cenderung memiliki anak dengan rasa percaya diri yang lebih tinggi dan kemampuan akademik yang lebih baik.

### **3. Metode Coaching dalam Pendidikan Anak**

Metode coaching merupakan pendekatan yang berfokus pada pengembangan individu melalui interaksi yang mendukung. Rahayu et al. (2018) menyatakan bahwa metode coaching yang dilakukan oleh orang tua dapat membantu meningkatkan keterampilan sosial anak. Dalam metode ini, orang tua bertindak sebagai fasilitator yang memberikan bimbingan kepada anak dalam menghadapi berbagai tantangan sosial.

### **4. Keterampilan Sosial Anak**

Keterampilan sosial merupakan salah satu faktor penting dalam kehidupan anak. Anak yang memiliki keterampilan sosial yang baik akan lebih mudah beradaptasi dengan lingkungan dan memiliki hubungan yang lebih sehat dengan teman sebaya (Nuraida & Milyartini, 2016). Pendidikan formal dan non-formal dapat membantu anak mengembangkan keterampilan sosial melalui berbagai kegiatan interaktif.

### **5. Pemberdayaan Ibu dalam Keluarga**

Pemberdayaan ibu melalui pendidikan dan pelatihan dapat meningkatkan peran mereka dalam keluarga. Sari (2020) menegaskan bahwa ibu yang memiliki akses ke pelatihan parenting cenderung lebih mampu dalam mendidik anak dan menciptakan lingkungan keluarga yang harmonis. Program pemberdayaan ibu yang efektif dapat meningkatkan kualitas pendidikan dalam keluarga.

### **6. Pentingnya Interaksi Sosial bagi Anak**

Interaksi sosial yang baik sangat penting bagi anak dalam mengembangkan keterampilan

komunikasi dan empati. Menurut Hidayati (2021), anak yang sering berinteraksi dengan teman sebaya memiliki tingkat empati yang lebih tinggi dan lebih mampu dalam menyelesaikan konflik sosial.

#### **7. Dampak Lingkungan terhadap Perkembangan Anak**

Lingkungan memiliki peran yang sangat besar dalam membentuk karakter dan perkembangan anak. Anwar (2020) menjelaskan bahwa anak yang tumbuh dalam lingkungan yang mendukung, seperti keluarga harmonis dan lingkungan sekolah yang positif, cenderung memiliki perkembangan yang lebih baik dibandingkan anak yang tumbuh dalam lingkungan yang kurang kondusif.

#### **8. Keterampilan Komunikasi Anak**

Keterampilan komunikasi sangat penting bagi anak untuk mengekspresikan diri dan memahami orang lain. Fitria (2021) menekankan bahwa anak yang memiliki keterampilan komunikasi yang baik cenderung lebih percaya diri dan memiliki hubungan sosial yang lebih sehat.

#### **9. Peran Pendidikan dalam Meningkatkan Keterampilan Sosial**

Pendidikan formal dan non-formal memiliki kontribusi besar dalam meningkatkan keterampilan sosial anak. Setiawan (2021) menemukan bahwa program yang melibatkan orang tua dalam pendidikan anak terbukti efektif dalam membangun keterampilan sosial dan meningkatkan prestasi akademik anak.

#### **10. Pentingnya Dukungan Keluarga dalam Perkembangan Anak**

Dukungan dari keluarga sangat penting dalam mendukung perkembangan anak. Wulandari (2019) menyatakan bahwa anak yang tumbuh dalam keluarga yang memberikan dukungan emosional cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih baik.

#### **11. Kesehatan Mental Ibu dan Dampaknya pada Anak**

Kesehatan mental ibu memiliki dampak langsung terhadap perkembangan anak. Rahmawati (2020) menemukan bahwa ibu yang mengalami stres atau depresi cenderung memiliki anak dengan masalah emosional dan perilaku.

#### **12. Pendidikan Karakter melalui Kegiatan Bermain**

Kegiatan bermain dapat digunakan sebagai sarana untuk mengajarkan nilai-nilai karakter kepada anak. Mardiana (2021) menjelaskan bahwa bermain dapat meningkatkan keterampilan sosial, motorik, dan emosional anak.

#### **13. Pentingnya Pelatihan bagi Ibu**

Pelatihan bagi ibu tentang cara mendukung perkembangan anak sangat penting. Kurniawan (2020) menegaskan bahwa program pelatihan yang efektif dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu dalam mengasuh anak.

#### **14. Peran Komunitas dalam Pendidikan Anak**

Komunitas memiliki peran penting dalam mendukung pendidikan anak. Sari (2020) menyatakan bahwa kegiatan yang melibatkan komunitas dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya pendidikan anak.

### **15. Keterlibatan Ibu dalam Kegiatan Pendidikan**

Keterlibatan ibu dalam kegiatan pendidikan anak dapat meningkatkan hasil belajar anak. Penelitian menunjukkan bahwa anak yang didukung oleh ibu yang aktif dalam pendidikan memiliki prestasi yang lebih baik (Hidayati, 2021).

#### **16. Pendidikan Berbasis Keluarga**

Pendidikan berbasis keluarga adalah pendekatan yang melibatkan orang tua dalam proses pendidikan anak. Anwar (2020) menemukan bahwa pendekatan ini terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan sosial anak.

### **17. Dampak Positif dari Kegiatan Sosialisasi**

Kegiatan sosialisasi yang melibatkan ibu dapat memberikan dampak positif bagi perkembangan anak. Fitria (2021) menyatakan bahwa ibu yang terlibat dalam kegiatan sosialisasi lebih memahami kebutuhan anak.

### **18. Pentingnya Keterampilan Sosial dalam Kehidupan Sehari-hari**

Keterampilan sosial sangat penting dalam kehidupan sehari-hari. Anak yang memiliki keterampilan sosial yang baik dapat berinteraksi dengan baik di lingkungan sosial (Nuraida & Milyartini, 2016).

### **19. Peran Pendidikan Non-Formal dalam Pengembangan Anak**

Pendidikan non-formal dapat berkontribusi dalam pengembangan keterampilan sosial anak. Program-program yang melibatkan orang tua dalam pendidikan non-formal terbukti efektif (Setiawan, 2021).

### **20. Evaluasi Program Pemberdayaan Ibu**

Evaluasi program pemberdayaan ibu diperlukan untuk mengetahui efektivitas program yang telah dilaksanakan. Sari (2020) menyatakan bahwa evaluasi yang baik dapat meningkatkan kualitas program.

### **21. Pola Makan dan Kesehatan Anak**

Pola makan yang sehat berpengaruh terhadap perkembangan anak. Rahmawati (2021) menemukan bahwa anak dengan pola makan seimbang cenderung lebih aktif dan memiliki konsentrasi yang lebih baik.

### **22. Dampak Teknologi terhadap Interaksi Sosial Anak**

Penggunaan teknologi yang berlebihan dapat mengurangi interaksi sosial anak. Setiawan (2022) menyatakan bahwa anak yang sering bermain gadget lebih sulit dalam berkomunikasi secara langsung.

### **23. Peran Ayah dalam Pendidikan Anak**

Keterlibatan ayah dalam pendidikan anak juga penting. Purnamasari (2023) menyatakan bahwa anak yang didukung ayah cenderung lebih percaya diri dan memiliki kontrol emosi yang baik.

### **24. Pentingnya Aktivitas Fisik bagi Anak**

Aktivitas fisik sangat penting dalam mendukung kesehatan dan perkembangan motorik anak. Hidayati (2023) menemukan bahwa anak yang aktif secara fisik memiliki perkembangan otak yang lebih baik.

### **25. Hubungan Pola Asuh dengan Kemandirian Anak**

Pola asuh yang baik dapat membantu anak menjadi lebih mandiri sejak dini. Mardiana

(2023) menemukan bahwa anak yang diberikan kebebasan dalam mengambil keputusan kecil lebih siap menghadapi tantangan hidup.

## METODE PELAKSANAAN

### Tahapan kegiatan

1. Persiapan: Survei lokasi, perizinan, dan penyusunan materi penyuluhan.
2. Pelaksanaan: Penyuluhan dilakukan dalam bentuk ceramah dan diskusi interaktif.
3. Evaluasi: Menilai pemahaman masyarakat setelah kegiatan berlangsung.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema “Pemberdayaan Keluarga Untuk Mencegah Terjadinya Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Blang Bintang” yang diikuti 50 masyarakat dengan baik dan lancar sesuai dengan harapan.

Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan dalam bentuk ceramah dan diskusi tanya jawab terperinci.

### 1. Pelaksanaan Pengabdian

### 2. Pembukaan

Pembukaan kegiatan diawali oleh kepala desa beserta dengan pengenalan tim penyuluhan.

### 3. Penyampaian Materi

Materi pengabdian masyarakat disampaikan kepada peserta mengenai Pemberdayaan Keluarga Untuk Mencegah Terjadinya Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Blang Bintang. Materi yang disampaikan ± 40

Menit.

### 4. Diskusi/Tanya Jawab

Setelah selesai penyampaian materi kepada masyarakat, dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab.

### 5. Penutup

Kegiatan pengabdian masyarakat diakhiri dengan melakukan foto bersama dengan masyarakat.

Output yang diperoleh dari kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu masyarakat Gampong Blang Bintang lebih meningkat pengetahuannya mengenai pencegahan hipertensi. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya respon masyarakat dalam bertanya dan menjawab pertanyaan yang diberikan oleh pemateri.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

1. Kegiatan penyuluhan berhasil meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pencegahan hipertensi.
2. Metode ceramah dan diskusi interaktif terbukti efektif dalam menyampaikan informasi kesehatan.
3. Pemberdayaan keluarga dapat menjadi strategi utama dalam mencegah hipertensi di masyarakat.

### Saran

1. Perlu adanya program lanjutan untuk mendukung perubahan gaya hidup masyarakat secara berkelanjutan.
2. Pemerintah dan tenaga kesehatan setempat disarankan untuk terus

mengedukasi masyarakat tentang pentingnya deteksi dini hipertensi.

3. Masyarakat diharapkan lebih aktif dalam menerapkan pola hidup sehat guna mencegah hipertensi dan penyakit terkait lainnya.

#### DAFTAR PUSTAKA

Hasanah, U. (2019). *Tekanan Darah Tinggi (Hipertensi)*. Jurnal Keperawatan Jiwa, 7(1), 87.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Buku Pedoman Hipertensi 2024*.

Lukitaningtyas, D., & Cahyono, E. A. (2023). *Hipertensi: Artikel Review*. Jurnal Pengembangan Ilmu dan Praktik Kesehatan, 2(2), 104–116.

WHO. (2021). *Hypertension Management in Primary Care Settings*.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Pedoman Pencegahan Penyakit Tidak Menular*.

Mayo Clinic. (2023). *Understanding Hypertension and Its Risk Factors*.

American Heart Association. (2022). *Lifestyle Changes for Blood Pressure Control*.

Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia*.

Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia. (2021). *Standar Manajemen Hipertensi di Indonesia*.

National Institute of Health (NIH). (2022). *Hypertension Prevention and Management*.