

PERAN IBU RUMAH TANGGA DALAM PENANGANAN HIPERTENSI

Devangga Darma Karingga¹, Yeni Lufiana Novita Agnes², Kun Ika Nur Rahayu³,
Achmad Wahdi⁴, Idola Perdana Sulistyoning Suharto⁵, Moh Alimansur⁶

¹⁻⁶Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kediri

Email: devanggadk@unik-kediri.ac.id

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang memiliki angka kejadian tinggi dan sering tidak terdeteksi hingga menimbulkan komplikasi serius. Di Indonesia, prevalensi hipertensi mencapai 34,1%, dengan sebagian besar penderita tidak menyadari kondisi mereka. Rendahnya kesadaran dan keterampilan keluarga, khususnya ibu rumah tangga, dalam menangani hipertensi menjadi salah satu faktor utama. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu rumah tangga dalam menangani hipertensi di lingkungan keluarga. Kegiatan dilaksanakan di Desa Banyakan, Kabupaten Kediri, dengan melibatkan 15 ibu rumah tangga sebagai peserta. Metode yang digunakan meliputi sosialisasi, penyuluhan mengenai hipertensi, pelatihan penyusunan menu rendah garam berbasis diet DASH, serta pengenalan teknik relaksasi sederhana. Evaluasi pre-test dan post-test menunjukkan peningkatan rata-rata skor dari 46,7 menjadi 80,7. Selain itu, seluruh peserta menyatakan kegiatan ini bermanfaat dan menambah wawasan mereka. Hasil ini menunjukkan bahwa edukasi berbasis keluarga efektif dalam mendukung pengendalian hipertensi. Kegiatan ini diharapkan dapat berkontribusi terhadap penerapan gaya hidup sehat dalam keluarga dan mendukung program nasional seperti GERMAS.

Kata Kunci: Dash, Dukungan Keluarga, Edukasi, Hipertensi, Peran Ibu

ABSTRACT

Hypertension is one of the most common non-communicable diseases and often goes undetected until it leads to serious complications. In Indonesia, the prevalence of hypertension reaches 34.1%, with most sufferers unaware of their condition. Low awareness and limited family skills-especially among housewives-in managing hypertension is a major contributing factor. This community service activity aimed to improve the knowledge and skills of housewives in managing hypertension within the family setting. The program was implemented in Banyakan Village, Kediri Regency, involving 15 housewives as participants. The methods included socialization, education on hypertension, training on preparing low-sodium menus based on the DASH diet, and the introduction of simple relaxation techniques. Pre-test and post-test evaluations showed an increase in average scores from 46.7 to 80.7. Furthermore, all participants stated that the program was beneficial and enriched their understanding. These results indicate that family-based education is effective in supporting hypertension control. This initiative is expected to contribute to the adoption of healthy lifestyles within families and support national programs such as GERMAS.

Keywords: DASH, Family Support, Education, Hypertension, Role of Housewives

* **Corresponding Author:** Devangga Darma Karingga (devanggadk@unik-kediri.ac.id), Jl. Selomangleng No. 1, Mojoroto District, 64115.

Received 10 June 2025; received in revised form 25 July 2025, accepted 30 July 2025

LATAR BELAKANG

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang paling banyak menyebabkan kematian di seluruh dunia. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mencatat bahwa lebih dari 1,28 miliar orang dewasa menderita hipertensi, dan dua pertiga dari jumlah tersebut berada di negara berkembang (1). Kondisi ini menjadi tantangan kesehatan global karena sering tidak terdeteksi dan tidak tertangani dengan baik hingga terjadi komplikasi seperti stroke, gagal ginjal, dan penyakit jantung (2).

Di Indonesia, prevalensi hipertensi meningkat signifikan. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan angka prevalensi sebesar 34,1% pada penduduk usia ≥ 18 tahun, dengan sekitar 63% penderita tidak menyadari bahwa mereka mengidap hipertensi (3). Di Provinsi Jawa Timur, termasuk Kabupaten Kediri, hipertensi menjadi penyumbang kasus tertinggi dalam kunjungan layanan kesehatan primer (4).

Berdasarkan hasil observasi dan diskusi awal dengan perangkat desa dan kader kesehatan di Desa Banyakan, diketahui bahwa masih rendahnya tingkat pengetahuan dan keterampilan keluarga, terutama ibu rumah tangga, dalam menangani hipertensi menjadi penyebab utama ketidakterkendalinya penyakit ini di masyarakat. Mayoritas penderita hipertensi tidak rutin memantau tekanan darah, tidak disiplin dalam konsumsi obat, serta belum menerapkan pola makan rendah garam dan gaya hidup aktif.

Ibu rumah tangga memiliki peranan sentral dalam kehidupan keluarga, terutama dalam pengaturan makanan, aktivitas sehari-hari, serta dalam memberikan dukungan emosional. Studi menunjukkan bahwa keterlibatan ibu rumah tangga dalam pengelolaan penyakit kronis anggota keluarga dapat meningkatkan kepatuhan terhadap pengobatan dan kualitas hidup pasien (5,6). Selain itu, intervensi berbasis keluarga terbukti efektif dalam pengendalian tekanan darah di komunitas (7). Kebijakan nasional melalui program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) dan program Posbindu PTM juga menggarisbawahi pentingnya peran keluarga dalam upaya promotif dan preventif penyakit tidak menular, termasuk hipertensi (8,9).

Dalam menanggapi permasalahan tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat ini dirancang dalam bentuk edukasi, pelatihan, dan pendampingan ibu rumah tangga mengenai penanganan hipertensi. Materi akan mencakup

pemantauan tekanan darah, penyusunan menu rendah garam, teknik relaksasi sederhana, serta edukasi mengenai pentingnya gaya hidup sehat. Pendekatan ini diharapkan dapat meningkatkan kapasitas keluarga dalam mendukung pengendalian hipertensi secara berkelanjutan.

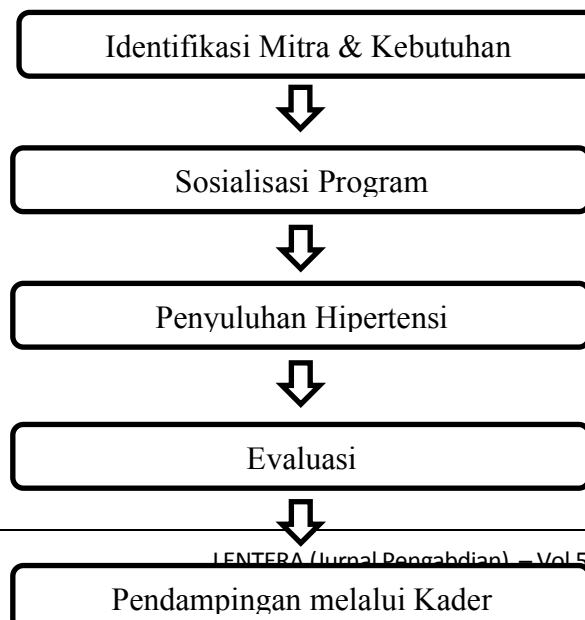
Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kesadaran ibu rumah tangga dalam menangani hipertensi di lingkungan keluarga, sehingga dapat membantu menurunkan risiko komplikasi dan memperbaiki kualitas hidup penderita hipertensi di Desa Banyakan.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini melibatkan ibu rumah tangga di Desa Banyakan, Kecamatan Banyakan, Kabupaten Kediri sebagai mitra utama. Pemilihan mitra ini didasarkan pada kenyataan bahwa ibu rumah tangga memiliki peran sentral dalam menjaga pola hidup keluarga, termasuk dalam pencegahan dan penanganan penyakit tidak menular seperti hipertensi. Namun, dari hasil diskusi awal dengan perangkat desa dan kader kesehatan, diketahui bahwa masih banyak ibu yang belum memahami bagaimana cara menangani hipertensi secara tepat dalam kehidupan sehari-hari. Padahal, keterlibatan keluarga sangat penting dalam pengendalian tekanan darah dan mencegah komplikasi serius (10,11).

Kegiatan ini dilaksanakan di tempat rumah salah satu warga yang digunakan sebagai posyandu di Banyakan, tempat yang mudah dijangkau dan sering digunakan warga untuk kegiatan sosial dan edukatif. Sebelum pelaksanaan, tim pengabdian melakukan koordinasi dengan perangkat desa serta kader kesehatan untuk menyusun rencana kegiatan dan menentukan jumlah peserta. Sebuah survei kebutuhan sederhana dilakukan untuk memetakan tingkat pemahaman ibu-ibu mengenai hipertensi dan tantangan yang mereka hadapi dalam mendampingi anggota keluarga dengan kondisi tersebut.

Gambar 1. *flowchart Pengabdian Masyarakat*



Metode yang digunakan dalam kegiatan ini bersifat edukatif dan interaktif, menggabungkan sosialisasi, penyuluhan, dan pelatihan. Pada tahap awal, dilakukan sosialisasi program kepada peserta, dengan tujuan memperkenalkan pentingnya pengetahuan dasar tentang hipertensi dan membangun kesadaran akan peran ibu dalam menjaga kesehatan keluarga. Selanjutnya, kegiatan dilanjutkan dengan penyuluhan yang membahas berbagai aspek penting hipertensi, seperti pengertian, faktor risiko, tanda-tanda umum, dampak jangka panjang, serta pentingnya perubahan gaya hidup. Materi disampaikan menggunakan bahasa yang mudah dipahami, dengan pendekatan dialogis agar peserta merasa terlibat dan bebas bertanya. Penyampaian informasi juga diperkuat dengan contoh-contoh kasus yang relevan dari kehidupan sehari-hari.

Setelah sesi penyuluhan, peserta mengikuti pelatihan ringan yang bertujuan membekali mereka dengan keterampilan dasar dalam mendukung pengelolaan hipertensi di rumah. Topik pelatihan meliputi cara menyusun menu makanan sehat rendah garam, membaca label makanan kemasan, dan teknik relaksasi sederhana seperti pernapasan dalam atau peregangan ringan. Prinsip diet DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*) juga diperkenalkan sebagai panduan menyusun pola makan sehat untuk keluarga (12).

Untuk mengukur efektivitas kegiatan, dilakukan evaluasi pre-test dan post-test yang dirancang secara sederhana. Evaluasi ini bertujuan melihat perubahan tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan. Selain itu, peserta juga diminta mengisi kuisioner kepuasan sebagai bentuk umpan balik terhadap penyelenggaraan kegiatan, baik dari segi materi, metode, maupun manfaat yang dirasakan. Materi kegiatan secara garis besar mencakup:

1. Pemahaman dasar tentang hipertensi.
2. Faktor-faktor risiko yang sering terjadi dalam keluarga.
3. Peran ibu dalam mendampingi anggota keluarga penderita hipertensi.
4. Prinsip pola makan sehat rendah garam sesuai anjuran diet DASH.
5. Pengenalan teknik relaksasi sederhana untuk mengelola stres.

Dengan pendekatan edukatif yang sederhana dan menyenangkan ini, diharapkan ibu-ibu rumah tangga dapat meningkatkan pemahaman dan kepekaan mereka terhadap penanganan hipertensi, serta mampu menerapkan gaya hidup sehat secara berkelanjutan dalam keluarga.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul “Peran Ibu Rumah Tangga dalam Penanganan Hipertensi di Desa Banyakan Kabupaten Kediri” telah

dilaksanakan dengan lancar pada bulan Februari 2025. Sebanyak 15 ibu rumah tangga yang berasal dari berbagai RT di Desa Banyakan ikut berpartisipasi secara aktif. Kegiatan dimulai dengan sosialisasi yang bertujuan untuk memberikan pemahaman awal mengenai pentingnya peran ibu rumah tangga dalam mengelola dan mencegah hipertensi di lingkungan keluarga. Peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi sejak awal kegiatan.

Gambar 2. Foto Bersama Dengan Pengurus Posyandu dan Tenaga Kesehatan



Sesi penyuluhan kemudian diberikan dengan materi seputar pengertian hipertensi, faktor risiko, serta dampak yang mungkin terjadi apabila hipertensi tidak dikendalikan dengan baik. Penyampaian materi dilakukan secara interaktif dan menggunakan bahasa yang sederhana, serta dilengkapi media visual seperti poster dan contoh makanan kemasan yang biasa dikonsumsi sehari-hari. Hal ini membantu peserta memahami bahwa asupan garam yang tinggi dapat berkontribusi pada tekanan darah tinggi. Selain itu, peserta juga diajak berdiskusi dan berbagi pengalaman terkait pola hidup sehat di keluarga mereka.

Gambar 3. Pembagian Flyer Edukasi dan Pemaparan Materi



Setelah penyuluhan, peserta mengikuti pelatihan praktik yang mencakup cara menyusun menu sehat rendah garam sesuai prinsip diet DASH dan teknik relaksasi sederhana yang dapat dilakukan di rumah. Pelatihan ini bertujuan membekali ibu rumah tangga dengan keterampilan nyata yang dapat langsung diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Peserta aktif berdiskusi dan saling

bertukar ide mengenai tantangan yang mereka hadapi dalam menjalankan pola hidup sehat.

Evaluasi pengetahuan peserta dilakukan dengan menggunakan pre-test dan post-test yang berisi 10 pertanyaan pilihan ganda. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan yang signifikan. Rata-rata skor pre-test peserta adalah 46,7, sedangkan rata-rata skor post-test meningkat menjadi 80,7. Hal ini mengindikasikan bahwa kegiatan penyuluhan dan pelatihan berhasil meningkatkan pemahaman peserta mengenai hipertensi dan cara penanganannya secara efektif.

Tabel 1. Hasil Pre-Test dan Post Test

No.	Inisial Peserta	Skor Pre-Test	Skor Post-Test
1	RY	40	80
2	SM	50	80
3	NS	60	90
4	WT	50	80
5	TY	40	70
6	SI	30	70
7	KN	60	90
8	MI	50	80
9	RL	40	80
10	DK	50	90
11	YN	30	70
12	TR	40	80
13	HI	60	90
14	AR	50	80
15	PR	40	80

Evaluasi kualitatif melalui kuesioner kepuasan menunjukkan bahwa seluruh peserta merasa kegiatan ini sangat bermanfaat dan menambah wawasan mereka tentang pengelolaan hipertensi. Sebagian besar peserta menyatakan siap untuk menerapkan pola hidup sehat di keluarga dan mengharapkan kegiatan serupa diadakan secara berkala. Beberapa komentar positif dari peserta mencerminkan perubahan pemahaman mereka, seperti kesadaran akan bahaya konsumsi garam berlebih dan pentingnya peran ibu sebagai pengelola kesehatan keluarga.

Tabel 2. Hasil Evaluasi Kegiatan Pengabdian Masyarakat

No.	Pernyataan Evaluasi	Jumlah Responden	Persentase (%)
1	Kegiatan ini bermanfaat dan menambah pengetahuan	15	100%
2	Ingin menerapkan pola hidup sehat di rumah	14	93%
3	Menginginkan kegiatan serupa dilakukan secara rutin	13	87%

4	Materi yang disampaikan mudah dipahami	14	93%
5	Fasilitator memberikan penjelasan yang jelas	15	100%
6	Waktu pelaksanaan cukup untuk memahami materi	12	80%
7	Akan merekomendasikan kegiatan ini kepada tetangga	14	93%

Gambar 4. Foto Bersama Setelah Mengisi Evaluasi



SIMPULAN DAN SARAN

Pelaksanaan pengabdian masyarakat mengenai *Peran Ibu Rumah Tangga dalam Penanganan Hipertensi di Desa Banyakan Kabupaten Kediri* menunjukkan hasil yang positif dan menggembirakan. Pengetahuan ibu rumah tangga tentang hipertensi meningkat signifikan, terbukti dari kenaikan skor rata-rata pre-test sebesar 46,7 menjadi 80,7 pada post-test. Hal ini membuktikan bahwa metode sosialisasi, penyuluhan, dan pelatihan yang diterapkan efektif dalam membekali peserta dengan pemahaman yang baik tentang cara pencegahan dan pengelolaan hipertensi, khususnya melalui pengaturan pola makan dan gaya hidup sehat. Respon peserta juga sangat positif, dengan mayoritas merasa terbantu dan berkomitmen untuk menerapkan pengetahuan yang didapat dalam kehidupan sehari-hari. Meski terdapat beberapa kendala seperti variasi tingkat pendidikan peserta dan keterbatasan waktu, pendekatan yang digunakan dengan bahasa sederhana dan media visual berhasil mengatasi hambatan tersebut.

Untuk pengembangan ke depan, disarankan agar kegiatan serupa diberikan waktu pelaksanaan yang lebih panjang agar sesi diskusi dan praktik dapat dilakukan lebih mendalam dan interaktif. Penggunaan media pembelajaran yang lebih variatif, seperti video edukasi dan demonstrasi langsung, akan semakin memudahkan pemahaman peserta yang beragam latar

belakangnya. Selain itu, keterlibatan kader kesehatan desa sebagai pendamping di lapangan sangat penting untuk memastikan keberlanjutan penerapan pola hidup sehat di masyarakat. Pelaksanaan program lanjutan yang membahas topik kesehatan keluarga lain juga sangat dianjurkan untuk memperluas manfaat dan meningkatkan kualitas hidup masyarakat. Terakhir, penelitian lebih lanjut perlu dilakukan untuk mengukur dampak jangka panjang dari kegiatan ini terhadap perubahan perilaku dan kondisi kesehatan keluarga, sehingga hasil pengabdian dapat dijadikan dasar pengembangan program kesehatan masyarakat yang lebih efektif dan berkelanjutan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu terselenggaranya kegiatan pengabdian masyarakat ini. Ucapan terima kasih khusus kami sampaikan kepada Kepala Desa Banyakan beserta perangkat desa yang telah memberikan izin dan dukungan penuh selama pelaksanaan kegiatan. Terima kasih juga kami sampaikan kepada para ibu rumah tangga peserta kegiatan yang telah berpartisipasi aktif dan antusias mengikuti setiap rangkaian acara.

Tidak lupa, kami berterima kasih kepada seluruh tim pengabdian masyarakat yang telah bekerja keras dan berdedikasi dalam merancang, melaksanakan, dan mengevaluasi kegiatan ini. Semoga hasil dari pengabdian ini dapat memberikan manfaat nyata bagi masyarakat Desa Banyakan dan menjadi motivasi untuk terus meningkatkan kualitas kesehatan keluarga.

DAFTAR PUSTAKA

1. WHO. Global report on hypertension The race against a silent killer. 2023.
2. Mills KT, Stefanescu A, He J. The global epidemiology of hypertension. Vol. 16, *Nature Reviews Nephrology*. Nature Research; 2020. p. 223–37.
3. KemenkesRI. Hasil Utama Riskesdas. 2018.
4. Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur. PROFIL KESEHATAN JATIM 2022. 2023;
5. Tahan, Nasution SZ, Siregar FLS. Pengaruh Edukasi Keluarga terhadap Pengetahuan Keluarga dan Kepatuhan Penderita Hipertensi. *Journal of Telenursing (JOTING)*. 2024 Jul 31;6(2):1797–804.
6. Simamane M, Constantinou D, Watson E. The Family Involvement Role in Assisting with Hypertension Management: A Qualitative Study [Internet]. 2023. Available from: <https://www.researchsquare.com/article/rs-2910950/v1>
7. Jeemon P, Chacko S. Role of family support and self-care practices in blood pressure control in individuals with hypertension: Results from a cross-sectional study in Kollam District, Kerala. *Wellcome Open Res*. 2020;5.

8. KEMENKES RI. GERMAS - Gerakan Masyarakat Hidup Sehat [Internet]. 2017 [cited 2025 Jun 10]. Available from: <https://ayosehat.kemkes.go.id/germas>
9. KEMENKES RI. BUKU PANDUAN GERMAS - Gerakan Masyarakat Hidup Sehat. 2020.
10. Nisak R, Daris H, Studi Keperawatan Akademi Keperawatan Pemerintah Kabupaten Ngawi P. PERAN AKTIF KELUARGA DALAM MENGENDALIKAN PENYAKIT HIPERTENSI [Internet]. Journal Of Community Health Development. Available from: <http://jos.unsoed.ac.id/index.php/jchd>
11. Safmila Y, Juliana C, Syam B, Hanum N, Wardani S. PERAN KELUARGA DALAM MELAKUKAN PENDAMPINGAN PADA PASIEN RAWAT JALAN DI KLINIK PRATAMA POLRESTA BANDA ACEH The Role of The Family In Accompaniing Outpatient Hypertension Patients at The Banda Aceh Police Public Clinic. Vol. 10, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Serambi Mekkah.
12. Srilasmawanti, Maria Haryanti Butar- Butar. Peningkatan Kesehatan Masyarakat Melalui Edukasi Gizi Diet Hipertensi di Marendal. 2025;