



Pengaruh Pemberian Edukasi Kesehatan Berbasis Family Centered Nursing terhadap Tingkat Kemandirian Keluarga Mengelola Diet Hipertensi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Sumba Opu Kab. Gowa Tahun 2026

The Influence of Family-Centered Nursing-Based Health Education on Family Independence in Managing Hypertension Diets for the Elderly at Somba Opu Health Center, Gowa Regency

Fitrian Pulubuhu¹, Asriadi², Musaidah³

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Gunung Sari Makassar

Email: fitrianpulubuhu7@gmail.com

Article Info

Article history :

Received : 10-07-2026

Revised : 12-07-2026

Accepted : 14-07-2026

Published : 16-07-2026

Abstract

Hypertension is a serious health problem in the elderly that requires strict dietary management to prevent complications. The family has a central role as a support system in elderly care, but the level of family independence in managing diets is often still low. The Family Centered Nursing (FCN) approach is expected to empower families in carrying out these health care functions. Objective: This study aims to analyze the effect of providing Family Centered Nursing-based health education on the level of family independence in managing hypertension diets in the elderly in the work area of Somba Opu Health Center, Gowa Regency. Method: This type of research is quantitative with a Quasy Experimental design using a Control Group Pre-Post Test Design. The population in this study were families of elderly people with hypertension at Somba Opu Health Center with a sample of 76 respondents taken using a purposive sampling technique (38 intervention groups and 38 control groups). The instrument used was a questionnaire on the level of family independence. Data analysis was carried out using the Wilcoxon statistical test to see the difference before and after the intervention. Results: The results showed that before the intervention, most respondents in the intervention group had a high category of independence (47.4%). After receiving FCN-based health education, there was a significant increase in the intervention group, reaching the high category of 78.9%. The Wilcoxon test showed a p-value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a significant effect of providing Family-Centered Nursing-based health education on the level of family independence in managing the elderly's hypertension diet. Conclusion: Health education using the Family-Centered Nursing approach is effective in increasing family independence in managing the elderly's hypertension diet. It is recommended that healthcare workers at Community Health Centers (Puskesmas) implement this educational model to improve the quality of elderly care at home through family empowerment.

Keywords: *Family-Centered Nursing, Health Education, Family Independence*

Abstrak

Hipertensi merupakan masalah kesehatan serius pada lansia yang membutuhkan pengelolaan diet yang ketat untuk mencegah komplikasi. Keluarga memiliki peran sentral sebagai sistem pendukung dalam perawatan lansia, namun tingkat kemandirian keluarga dalam mengelola diet seringkali masih rendah. Pendekatan Family Centered Nursing (FCN) diharapkan dapat memberdayakan keluarga dalam menjalankan fungsi perawatan kesehatan tersebut. Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh pemberian



edukasi kesehatan berbasis Family Centered Nursing terhadap tingkat kemandirian keluarga dalam mengelola diet hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Somba Opu, Kabupaten Gowa. Metode: Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain Quasy Experimental menggunakan rancangan Control Group Pre-Post Test Design. Populasi dalam penelitian ini adalah keluarga lansia penderita hipertensi di Puskesmas Somba Opu dengan jumlah sampel sebanyak 76 responden yang diambil menggunakan teknik purposive sampling (38 kelompok intervensi dan 38 kelompok kontrol). Instrumen yang digunakan adalah kuesioner tingkat kemandirian keluarga. Analisis data dilakukan dengan uji statistik Wilcoxon untuk melihat perbedaan sebelum dan sesudah intervensi. Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi, sebagian besar responden pada kelompok intervensi memiliki kemandirian kategori tinggi (47,4%). Setelah diberikan edukasi kesehatan berbasis FCN, terjadi peningkatan signifikan pada kelompok intervensi menjadi kategori tinggi sebesar 78,9%. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat pengaruh signifikan pemberian edukasi kesehatan berbasis Family Centered Nursing terhadap tingkat kemandirian keluarga dalam mengelola diet hipertensi lansia. Kesimpulan: Edukasi kesehatan dengan pendekatan Family Centered Nursing efektif dalam meningkatkan kemandirian keluarga untuk mengelola diet hipertensi pada lansia. Disarankan bagi tenaga kesehatan di Puskesmas untuk menerapkan model edukasi ini guna meningkatkan kualitas perawatan lansia di rumah melalui pemberdayaan keluarga.

Kata kunci: Family Centered Nursing, Edukasi Kesehatan, Kemandirian Keluarga

PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah kondisi medis yang sangat berbahaya yang meningkatkan risiko serangan jantung, stroke, gagal jantung, penyakit kardiovaskular (PKV) lainnya, dan kerusakan ginjal (WHO, 2023). Menurut klasifikasi, hipertensi didefinisikan sebagai tekanan darah sistolik, SPB, ≥ 140 mmHg atau tekanan diastolik, DPB, ≥ 90 mmHg. Ada banyak faktor yang berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah seiring bertambahnya usia; masih, faktor risiko utama termasuk gaya hidup yaitu pola makan yang buruk, tinggi natrium dan rendah kalium, kelebihan berat, konsumsi alkohol dan rokok, dan kurangnya aktivitas fisik (WHO, 2023).

Data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) dan jurnal-jurnal terkini menggaris bawahi beban penyakit yang terus meningkat ini. Perkiraan global menunjukkan bahwa jumlah orang dewasa (usia 30-79 tahun) yang hidup dengan hipertensi telah melonjak dari 650 juta pada tahun 1990 menjadi sekitar 1,3 hingga 1,4 miliar pada periode 2020-2024, yang berarti sekitar satu dari tiga orang dewasa di dunia menderita kondisi ini (WHO, 2023).

Angka ini berarti lebih dari sepertiga populasi dewasa Indonesia menderita tekanan darah tinggi. Yang menjadi perhatian utama adalah bahwa sekitar sepertiga dari kasus hipertensi yang terdiagnosis tidak mengonsumsi obat secara rutin, dan mayoritas penderita tidak menyadari bahwa mereka mengidap hipertensi, yang menyebabkan rendahnya tingkat pengendalian (WHO, 2023). Selain itu, data terbaru dari Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 mencatat prevalensi yang mengejutkan pada kelompok usia muda, yakni 10,7% pada usia 18–24 tahun, menyoroti pergeseran risiko yang dipicu oleh gaya hidup modern seperti pola makan tinggi garam dan kurangnya aktivitas fisik (Fitriyana et al., 2022).

Data dari Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan pada tahun 2020 mencatat lebih dari 381.000 kasus hipertensi di Sulawesi Selatan. Kasus tertinggi dilaporkan di Makassar, yaitu 290.247 kasus pada tahun yang sama (Fadillah et al., 2023).

Prevalensi hipertensi di Sulawesi Selatan (Sulsel) menunjukkan angka yang tinggi dan menjadi ancaman kesehatan regional. Data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018



menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi pada penduduk usia ± 18 tahun di Sulawesi Selatan mencapai 31,7% (BPS, 2018; Kemenkes RI, 2019). Angka ini sedikit di bawah rata-rata nasional yang sebesar 34,1%, namun tetap mengindikasikan bahwa hampir sepertiga populasi dewasa di provinsi ini menderita tekanan darah tinggi. Penelitian-penelitian yang dilakukan di berbagai wilayah Sulsel dalam lima tahun terakhir semakin memperkuat temuan ini, menunjukkan prevalensi yang tinggi di tingkat kabupaten/kota. Misalnya, data dari Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan pada tahun 2020 mencatat lebih dari 381.000 kasus hipertensi (Puskesmas Toddopuli Makassar, 2023). Studi di berbagai Puskesmas di Kab. Gowa juga menemukan faktor risiko yang dominan, seperti Indeks Massa Tubuh (IMT) tinggi/obesitas, riwayat keluarga, stres, dan kurangnya aktivitas fisik memiliki hubungan signifikan dengan kejadian hipertensi. Rendahnya kesadaran dan kepatuhan dalam pengobatan menjadi tantangan utama, yang memerlukan intervensi kesehatan masyarakat yang lebih terfokus dan berkelanjutan di tingkat lokal (Risnawati & Sari, 2026).

Puskesmas sebagai salah satu fasilitas pelayanan kesehatan dasar perlu melakukan pencegahan primer seperti kegiatan untuk menghentikan atau mengurangi faktor risiko Hipertensi sebelum penyakit hipertensi terjadi. Cara yang dapat dilakukan dengan melalui edukasi kesehatan seperti diet yang sehat dengan cara makan cukup sayur-buah, rendah garam dan lemak, rajin melakukan aktifitas dan tidak merokok (Mughtar et al., 2025)

Layanan edukasi kesehatan sangat penting untuk meningkatkan kesehatan populasi di mana-mana. Perlu dicatat bahwa orang dari segala usia bisa mendapatkan keuntungan dari edukasi kesehatan. Perawat dapat mengembangkan dan melaksanakan intervensi edukasi kesehatan kepada individu, kelompok, dan keluarga disekolah, pusat perawatan, pengaturan kesehatan kerja dan masyarakat pada umumnya. Perawat harus bekerja kearah pemberdayaan untuk perawatan diri dan meningkatkan kapasitas klien untuk perawatan diri melalui pendidikan dan pengembangan (Mughtar et al., 2025)

Health Promotion dapat dijadikan salah satu intervensi keperawatan mandiri yang diberikan untuk meningkatkan kemampuan pasien dan keluarga dalam penanganan hipertensi. Kemampuan pasien dan keluarga dalam melakukan penanganan hipertensi akan dinilai dari dua aspek yaitu pengetahuan tentang penanganan hipertensi dan sikap keluarga dalam melakukan modifikasi diet pasien hipertensi. Keluarga merupakan sistem pendukung dasar bagi para penderita hipertensi untuk mempertahankan status kesehatannya (Desfita et al., 2021)

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah Desain *Quasy Experimental* dengan *Control Group Pre-Post Test Design*. Rancangan penelitian ini akan membagi subjek penelitian menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimental yang akan mendapat perlakuan penelitian (intervensi) dan kelompok kontrol yang tidak diberikan intervensi. Kedua kelompok akan dilakukan pengukuran dengan pra test sebelum intervensi dilakukan, dan setelah dilakukan perlakuan dilakukan pengukuran kembali (Widyaswara et al., 2022).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di wilayah kerja puskesmas somba opu diketahui bahwa sesudah diberikan intervensi edukasi Kesehatan dengan berbasis family centered nursing pada kelompok intervensi sebaagian besar memiliki kemandirian kategori tinggi yaitu



sebanyak 30 responden (78,9%).

Hal ini terlihat dari jawaban responden pada kuesioner yaitu keluarga menggunakan teknik memasak yang sehat seperti merebus, mengukus, atau memanggang dibandingkan menggoreng untuk menu pasien. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang diberikan kepada keluarga mampu meningkatkan pemahaman serta kesadaran keluarga dalam menerapkan cara pengolahan makanan yang lebih sehat bagi lansia dengan hipertensi. Pemilihan teknik memasak yang tepat merupakan salah satu aspek penting dalam pengelolaan diet hipertensi karena metode pengolahan makanan dapat mempengaruhi kandungan lemak, kalori, serta kualitas gizi dari makanan yang dikonsumsi oleh pasien.

Tabel 4.4. Pengaruh pemberian edukasi kesehatan berbasis *family centered nursing* terhadap tingkat kemandirian keluarga mengelola diet hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Sumba Opu Kab. Gowa

Kemandirian	n	Min-Max	Mean	95% CI		Std. Deviation	P Value
				Lower	Upper		
Pre-test intervensi	38	13-35	27.18	24.83	29.54	7.165	0,000
Post-test intervensi	38	24-39	33.74	32.38	35.09	4.118	
Pre-test kontrol	38	17-32	24.37	22.74	25.99	4.940	
Post-test kontrol	38	16-31	23.53	22.04	25.02	4.531	

Sumber : Data Primer, 2026

Hasil analisis menunjukan bahwa hasil uji Wilcoxon menunjukan pada kelompok intervensi yang mengalami peningkatan nilai rata-rata dari 27,18 pada pre-test menjadi 33,74 pada post-test, dengan selisih peningkatan yang cukup besar serta rentang *confidence interval* yang menunjukkan perbedaan yang jelas. Selain itu, terjadi penurunan nilai standar deviasi dari 7,165 menjadi 4,118 yang mengindikasikan data semakin homogen setelah intervensi. Sebaliknya, pada kelompok kontrol yang berarti, dimana nilai rata-rata justru sedikit menurun dari 24,37 menjadi 23,53 dengan rentang *confidence interval* yang saling tumpang tindih. Nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,05$) menunjukkan bahwa perbedaan yang terjadi pada kelompok intervensi bersifat signifikan secara statistik sehingga edukasi kesehatan berbasis *family centered nursing* efektif dalam meningkatkan kemandirian keluarga dalam mengelola diet hipertensi pada lansia.

KESIMPULAN

Pemberian edukasi Kesehatan Berbasis Family Centered Nursing terbukti efektif meningkatkan tingkat kemandirian keluarga dalam mengelola diet hipertensi pada lansia. Setelah intervensi, terjadi peningkatan kemandirian pada kelompok intervensi, dan hasil uji Wilcoxon menemukan perbedaan yang bermakna secara statistik ($p = 0,000$; $p < 0,05$). Temuan ini menunjukan bahwa pendekatan family Centered Nursing dapat menjadi strategi edukasi yang efektif untuk memberdayakan keluarga dalam mendukung pengelolaan diet pada lansia tingkat pelayanan



Kesehatan primer.

REFERENSI

- Adam, L. (2021). *Determinan hipertensi pada lanjut usia*. 1(2), 82–89.
- Aditya, N. R., Mustofa, S., Studi, P., Dokter, P., Kedokteran, F., Lampung, U., Fisiologi, B., Kedokteran, F., & Lampung, U. (2023). *Hipertensi : Gambaran Umum Hypertension : An Overview*. 11, 128–138.
- Afrizalriza, C. (2020). *Permasalahan Yang Dialami Lansia Dalam Menyesuaikan Diri Terhadap Penguasaan Tugas-Tugas Perkembangannya*. 2(2).
- Airlangga, P. U., Pengaruh, S., Psikoreligius, T., & Muftaba, A. H. (2021). *Ir – perpustakaan universitas airlangga*.
- Airlangga, U. (2023). *Pengembangan kapasitas siswa melalui edukasi dan sosialisasi serta penerapan phbs dalam upaya pencegahan penyakit menular*. 4(September), 3194–3200.
- Amalia, R. N., Arini, T., Kusumasari, R. V., & Daruwati, C. E. (2021). Pengaruh Edukasi Keluarga Tentang Manajemen Hipertensi Terhadap Self Managemen Hipertensi di Desa Ringinharjo, Bantul, Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan*, 13(2), 66-74.
- Andriani, N., Nurdin, A., Fitria, U., & Dinen, K. A. (2024). Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Pada Remaja Dan Dampaknya Bagi Kesehatan. *Public Health Journal*, 1(2).
- Anshari, Z. (2020). Komplikasi Hipertensi Dalam Kaitannya Dengan Pengetahuan Pasien Terhadap Hipertensi Dan Upaya Pencegahannya. *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik*, 2(2), 54-61.
- Artab, R. M. K. (2024). Hubungan Gaya Hidup Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Diwilayah Pesisir Desa Bontosunggu Kecamatan Bontoharu Kabupaten Kepulauan Selayar. *Jurnal Kesehatan Panrita Husada*.
- Astutik, R. D., Ibnu, F., & Azizah, U. (2023). *Hubungan dukungan keluarga dengan kepatuhan diet rendah garam pada penderita hipertensi di UPT Puskesmas Sooko Kabupaten Mojokerto* (Doctoral dissertation, Perpustakaan Universitas Bina Sehat PPNI).
- Aziz, K. K., & Angraini, D. I. (2021). Penatalaksanaan Holistik Pada Lansia Dengan Isolated Systolic Hypertension (Ish), Suspek Retinopati Hipertensi Dan Imobilitas: Penatalaksanaan Holistik Pada Lansia Dengan Isolated Systolic Hypertension (Ish), Suspek Retinopati Hipertensi Dan Imobilitas. *Medical Profession Journal Of Lampung*, 10(4), 767-776.