



## Peran Keluarga dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Pasien Hipertensi

Enni Juliani<sup>1</sup>, Rizqa Wahdini<sup>2\*</sup>, Felicia Risca Ryandini<sup>3</sup>, Yarwin Yari<sup>4</sup>, Arlies Zenitha Victoria<sup>5</sup>

Program Studi Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan RS Husada<sup>1,2,4</sup>

Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Telegorejo<sup>3,5</sup>

e-mail: [rizqawahdini9@gmail.com](mailto:rizqawahdini9@gmail.com)

### Abstrak

Hipertensi adalah penyakit tidak menular yang memerlukan pengelolaan jangka panjang dan sering disertai masalah psikologis seperti stres dan kecemasan. Kondisi mental yang kurang baik dapat memengaruhi kepatuhan berobat serta kualitas hidup pasien. Keluarga berperan penting sebagai sistem pendukung utama dalam membantu pasien beradaptasi dengan penyakit kronis. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan peran keluarga dalam mendukung kesehatan mental pasien hipertensi. Kegiatan dilaksanakan di Kelurahan Plombokan, Kota Semarang, pada 26–27 November 2025 dengan melibatkan 45 peserta, terdiri dari pasien dan anggota keluarga usia dewasa hingga pra lansia. Metode yang digunakan meliputi edukasi, diskusi interaktif, dan pendampingan keluarga. Evaluasi dilakukan secara deskriptif melalui pengukuran pengetahuan keluarga dan kondisi mental pasien sebelum dan sesudah kegiatan. Hasil menunjukkan peningkatan pengetahuan keluarga serta penurunan stres dan kecemasan ringan pada pasien. Pendekatan berbasis keluarga dinilai efektif dan dapat menjadi strategi promotif serta preventif di komunitas.

**Kata Kunci:** *Hipertensi, Kesehatan Mental, Peran Keluarga*

### Abstract

Hypertension is a non-communicable disease requiring long-term management and is often accompanied by psychological problems such as stress and anxiety. Poor mental health can affect treatment adherence and reduce patients' quality of life. Family plays a vital role as the primary support system in helping individuals adapt to chronic conditions. This community service activity aimed to strengthen the role of family in supporting the mental health of patients with hypertension. The program was conducted in Plombokan Subdistrict, Semarang City, on November 26–27, 2025, involving 45 participants, including patients and their family members aged from middle adulthood to pre-elderly. Methods used were health education, interactive discussions, and family counseling. Evaluation was conducted descriptively by measuring family knowledge and patients' mental health before and after the intervention. Results showed increased family knowledge and awareness, along with reduced mild stress and anxiety among patients. A family-based approach is effective as a promotive and preventive community strategy.

**Kata Kunci:** *Hypertension, Mental Health, Family Role, Community Service*

## PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang hingga saat ini masih menjadi tantangan utama kesehatan masyarakat di berbagai negara, termasuk Indonesia. Organisasi Kesehatan Dunia melaporkan bahwa hipertensi berkontribusi besar terhadap morbiditas dan mortalitas akibat penyakit kardiovaskular, serta memerlukan pengelolaan jangka panjang yang berkesinambungan. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada aspek fisik, tetapi juga memengaruhi kondisi psikologis dan kesehatan mental penderitanya, terutama akibat tuntutan pengobatan seumur hidup dan kekhawatiran terhadap komplikasi (World Health Organization, 2021).

Sejumlah penelitian terkini menunjukkan bahwa pasien hipertensi memiliki risiko lebih tinggi mengalami stres, kecemasan, dan gangguan emosional dibandingkan populasi umum. Tekanan psikologis yang tidak tertangani dengan baik dapat memperburuk kontrol tekanan darah serta menurunkan kepatuhan pasien terhadap terapi dan perubahan gaya hidup. Oleh karena itu, pengelolaan hipertensi perlu dilakukan secara holistik dengan memperhatikan aspek fisik dan kesehatan mental secara bersamaan (Zhou et al., 2022; Kretchy et al., 2021).

Keluarga memiliki peran strategis sebagai sistem pendukung utama bagi pasien dengan penyakit kronis, termasuk hipertensi. Dukungan keluarga yang meliputi aspek emosional, informasional, instrumental, dan penghargaan terbukti berkontribusi dalam meningkatkan kemampuan coping pasien serta menurunkan tingkat stres dan kecemasan. Penelitian dalam lima tahun terakhir menunjukkan bahwa keterlibatan keluarga secara aktif berhubungan dengan peningkatan kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup pasien hipertensi (Li et al., 2023; Siregar & Putri, 2021).

Namun demikian, pada tingkat komunitas masih ditemukan keterbatasan pemahaman keluarga mengenai peran mereka dalam menjaga kesehatan mental pasien hipertensi. Banyak keluarga yang masih berfokus pada pengobatan fisik, seperti konsumsi obat dan pemeriksaan tekanan darah, sementara aspek psikososial belum menjadi perhatian utama. Kondisi ini menyebabkan pasien rentan mengalami stres berkepanjangan yang berpotensi memperburuk kondisi kesehatannya (Rahmawati et al., 2020).

Kelurahan Plombokan, Kota Semarang, merupakan wilayah perkotaan dengan kepadatan penduduk tinggi dan jumlah penderita hipertensi yang cukup signifikan berdasarkan laporan fasilitas kesehatan setempat. Hasil pengamatan awal menunjukkan bahwa sebagian besar keluarga pasien hipertensi belum mendapatkan edukasi terstruktur mengenai peran keluarga dalam mendukung kesehatan mental pasien. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berfokus pada peningkatan pengetahuan dan keterampilan keluarga agar mampu berperan aktif dalam menjaga kesehatan mental pasien hipertensi. Melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, diharapkan keluarga dapat menjadi mitra utama dalam perawatan pasien hipertensi, tidak hanya dalam aspek fisik tetapi juga dalam aspek psikologis.

Pendekatan berbasis keluarga ini diharapkan mampu meningkatkan kesehatan mental pasien, mendukung pengendalian hipertensi, serta meningkatkan kualitas hidup pasien secara berkelanjutan.

## METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Kelurahan Plombokan, Kota Semarang pada tanggal 26–27 November 2025. Sasaran kegiatan adalah pasien hipertensi dan anggota keluarga yang tinggal serumah. Kegiatan dirancang menggunakan pendekatan edukatif dan partisipatif dengan melibatkan keluarga sebagai pendukung utama dalam peningkatan kesehatan mental pasien hipertensi.

Tahap persiapan meliputi koordinasi dengan pihak kelurahan dan puskesmas setempat, identifikasi kebutuhan mitra, serta penyusunan materi edukasi. Materi yang disiapkan mencakup pengenalan hipertensi, dampaknya terhadap kesehatan mental, serta peran keluarga dalam memberikan dukungan emosional dan psikososial. Selain itu, tim pengabdian menyiapkan media edukasi berupa leaflet dan modul singkat sebagai sarana pendukung kegiatan.

Tahap pelaksanaan dilakukan selama dua hari. Pada hari pertama, kegiatan difokuskan pada pemberian edukasi kesehatan melalui metode ceramah interaktif dan diskusi. Materi yang disampaikan meliputi pemahaman dasar hipertensi, hubungan antara hipertensi dan kesehatan mental, serta bentuk-bentuk dukungan keluarga yang dapat diberikan kepada pasien. Peserta juga diberikan kesempatan untuk berbagi pengalaman dan permasalahan yang dihadapi dalam merawat anggota keluarga dengan hipertensi. Pada hari kedua, kegiatan dilanjutkan dengan diskusi kelompok dan konseling keluarga. Keluarga diarahkan untuk mengidentifikasi sumber stres pasien serta menyusun strategi dukungan emosional yang dapat diterapkan di rumah. Selain itu, dilakukan pendampingan singkat kepada keluarga untuk meningkatkan kemampuan komunikasi terapeutik dengan pasien hipertensi.

Evaluasi kegiatan dilakukan melalui pengukuran perubahan pengetahuan keluarga dan kondisi kesehatan mental pasien sebelum dan setelah kegiatan. Evaluasi pengetahuan dilakukan menggunakan kuesioner sederhana, sedangkan kesehatan mental pasien dievaluasi melalui wawancara terstruktur dan kuesioner kesehatan mental. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif untuk melihat perubahan yang terjadi setelah intervensi pengabdian.

Data hasil evaluasi dianalisis secara deskriptif kuantitatif dan kualitatif. Analisis kuantitatif digunakan untuk menggambarkan peningkatan pengetahuan keluarga, sedangkan analisis kualitatif digunakan untuk menggambarkan perubahan persepsi dan pengalaman keluarga dalam mendukung kesehatan mental pasien hipertensi.

Dalam kegiatan ini juga dilakukan kegiatan monitoring dan evaluasi setelah kegiatan berakhir, dengan menggunakan sampel 29 keluarga yang memiliki anggota keluarga dengan hipertensi dan berdasarkan hasil screening

pertemuan di awal memiliki risiko masalah mental dengan kasus penyakit kronis. Kegiatan ini dilakukan dengan melakukan pengukuran tekanan darah sebanyak 1 minggu sekali selama 3 minggu, dan pengukuran kemampuan perawatan diri kasus hipertensi dalam aspek psikis.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diikuti oleh 45 peserta yang terdiri dari pasien hipertensi dan anggota keluarga dengan rentang usia dewasa menengah hingga pra lansia. Kelompok usia ini merupakan kelompok yang rentan mengalami hipertensi sekaligus masalah psikologis akibat perubahan kondisi fisik dan tuntutan pengobatan jangka panjang (WHO, 2021).

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan keluarga mengenai hipertensi dan keterkaitannya dengan kesehatan mental pasien. Sebelum kegiatan, sebagian besar peserta masih memandang hipertensi sebagai gangguan fisik semata. Setelah mengikuti edukasi dan diskusi, peserta mampu menjelaskan hubungan antara stres, kecemasan, dan pengendalian tekanan darah, serta memahami pentingnya dukungan keluarga dalam menjaga stabilitas psikologis pasien. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa edukasi kesehatan berbasis keluarga efektif meningkatkan literasi kesehatan pada penyakit kronis (Li et al., 2023).

Selain peningkatan pengetahuan, terjadi perubahan persepsi keluarga terhadap peran mereka dalam perawatan pasien hipertensi. Keluarga mulai menyadari bahwa dukungan emosional, komunikasi yang baik, dan keterlibatan aktif dalam aktivitas sehari-hari pasien berperan dalam menurunkan stres dan meningkatkan rasa aman pasien. Dukungan psikososial dari keluarga diketahui berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis pasien dengan penyakit kronis, termasuk hipertensi (Kretchy et al., 2021).

Evaluasi deskriptif terhadap kondisi kesehatan mental pasien menunjukkan adanya penurunan keluhan stres dan kecemasan ringan setelah kegiatan pengabdian. Pasien menyampaikan merasa lebih diperhatikan dan termotivasi dalam menjalani pengobatan. Kondisi ini sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa lingkungan keluarga yang suportif dapat menurunkan tingkat stres dan kecemasan pada pasien hipertensi (Zhou et al., 2022).

Hasil kegiatan pengabdian ini menunjukkan bahwa optimalisasi peran keluarga melalui edukasi dan pendampingan memiliki dampak positif terhadap kesehatan mental pasien hipertensi. Keluarga sebagai sistem pendukung terdekat berperan penting dalam membantu pasien beradaptasi dengan penyakit kronis dan tuntutan terapi jangka panjang. Pendekatan berbasis keluarga ini selaras dengan konsep perawatan holistik yang menekankan keseimbangan antara aspek fisik dan psikologis pasien (WHO, 2021).

Kelompok usia dewasa menengah hingga pra lansia cenderung mengalami stres psikologis akibat penurunan fungsi tubuh, perubahan peran sosial, serta

kekhawatiran terhadap komplikasi penyakit. Tanpa dukungan yang memadai, kondisi ini berpotensi memperburuk kontrol tekanan darah dan kualitas hidup pasien. Penelitian menunjukkan bahwa dukungan emosional keluarga berhubungan signifikan dengan penurunan stres dan peningkatan kualitas hidup pasien hipertensi (Siregar & Putri, 2021). Peningkatan pengetahuan keluarga yang diperoleh melalui kegiatan ini membuktikan bahwa metode edukasi partisipatif efektif dalam meningkatkan kesadaran dan keterlibatan keluarga. Diskusi dan konseling keluarga memungkinkan peserta untuk mengidentifikasi masalah nyata yang dihadapi serta merumuskan strategi dukungan yang realistis dan kontekstual. Hal ini sejalan dengan temuan Rahmawati et al. (2020) yang menyatakan bahwa intervensi berbasis komunitas mampu meningkatkan peran keluarga dalam pengelolaan penyakit kronis.

Hasil kegiatan monitoring dan evaluasi setelah kegiatan pemberdayaan kepada masyarakat, dilakukan dengan pengukuran kemampuan perawatan diri dari aspek psikis didapatkan data sebagai berikut:

Tabel 1. Perbandingan Kemampuan Perawatan Diri Aspek Psikis Kasus Hipertensi Sebelum dan Sesudah Intervensi

Kategori	Pre-tes		Post-tes	
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
Baik (80-100)	19	65,52 %	29	100 %
Cukup (50-79)	9	31,03 %	0	0
Kurang (0-49)	1	3,45 %	0	0
Jumlah	29	100 %	29	100 %
Min-Maks	40 - 100		90 - 100	
Mean ± SD	75,86 ± 14,764		98,97 ± 3,099	
Uji Analisis Paired T-Test, p-value = 0,000				

Tabel di atas menunjukkan kemampuan melakukan perawatan diri kasus hipertensi terkait dengan aspek psikis, dimana sebelum pengabdian sebagian besar responden memiliki ketrampilan baik dalam perawatan kaki sebanyak 19 orang (65,52%). Setelah pengabdian, keseluruhan responden memiliki ketrampilan baik sebanyak 29 orang (100%). Rata-rata skor kemampuan perawatan diri aspek psikis meningkat signifikan dari 75,86 sebelum kegiatan menjadi 98,97 sesudah kegiatan. Hasil uji statistik paired t-test menunjukkan p-value = 0,000 ( $\alpha \leq 0,05$ ) sehingga ada pengaruh signifikan kegiatan pemberdayaan masyarakat terhadap peningkatan ketrampilan kemampuan perawatan diri aspek psikis pada kasus hipertensi.

Hasil pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa pelatihan perawatan diri hipertensi pada aspek psikis mampu meningkatkan kemampuan peserta dalam mengelola kondisi psikologisnya. Sebelum intervensi, peserta cenderung belum memahami hubungan antara stres, emosi, dan peningkatan tekanan darah. Setelah pelatihan, terjadi peningkatan kemampuan dalam mengenali stresor serta melakukan teknik pengendalian diri seperti relaksasi dan pengaturan emosi. Temuan ini sejalan dengan penelitian terbaru yang menegaskan bahwa persepsi

penyakit dan kesadaran diri merupakan komponen penting dalam meningkatkan perilaku self-care pada penderita hipertensi (Silva et al., 2024).

Selain itu, peningkatan kemampuan perawatan diri aspek psikis juga terlihat dari kemampuan peserta dalam menerapkan strategi coping adaptif secara mandiri. Peserta mulai mampu melakukan teknik seperti pernapasan dalam, meditasi sederhana, serta berpikir positif dalam menghadapi tekanan sehari-hari. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan self-efficacy yang berperan penting dalam keberhasilan pengelolaan penyakit kronis. Studi intervensi terbaru menunjukkan bahwa program berbasis edukasi dan pendampingan, termasuk pendekatan digital dan coaching, efektif dalam meningkatkan self-care management serta motivasi pasien hipertensi (Irwan et al., 2024; Widyastuti et al., 2025).

Lebih lanjut, keberhasilan pelatihan ini juga didukung oleh metode yang interaktif dan berbasis praktik langsung, sehingga peserta tidak hanya memperoleh pengetahuan tetapi juga keterampilan aplikatif dalam menjaga kesehatan psikis. Dukungan sosial selama kegiatan turut memperkuat perubahan perilaku peserta dalam mengelola stres dan emosi. Hal ini konsisten dengan temuan penelitian bahwa intervensi self-management dan pendampingan berkelanjutan dapat meningkatkan perilaku perawatan diri serta kontrol kondisi hipertensi secara keseluruhan (Polsook & Aunguroch, 2024; Keskin et al., 2024)

Penurunan keluhan stres dan kecemasan pada pasien hipertensi setelah kegiatan menunjukkan bahwa dukungan keluarga berkontribusi terhadap stabilitas psikologis pasien. Kondisi kesehatan mental yang lebih baik diharapkan dapat meningkatkan kepatuhan terhadap pengobatan dan pengendalian tekanan darah secara berkelanjutan. Oleh karena itu, integrasi pendekatan psikososial berbasis keluarga perlu dipertimbangkan sebagai bagian dari program pengendalian hipertensi di tingkat komunitas (Li et al., 2023; Zhou et al., 2022).

## SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di Kelurahan Plombokan, Kota Semarang, menunjukkan bahwa peran keluarga memiliki kontribusi penting dalam meningkatkan kesehatan mental pasien hipertensi. Edukasi dan pendampingan yang diberikan kepada keluarga mampu meningkatkan pengetahuan dan pemahaman mengenai hubungan antara hipertensi dan kesehatan mental, serta memperkuat kesadaran keluarga terhadap peran mereka sebagai sistem pendukung utama pasien.

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan keterlibatan keluarga dalam memberikan dukungan emosional dan psikososial kepada pasien hipertensi, yang berdampak pada penurunan keluhan stres dan kecemasan ringan pada pasien. Kondisi kesehatan mental yang lebih baik diharapkan dapat mendukung proses adaptasi pasien terhadap penyakit hipertensi dan pengelolaan terapi jangka panjang secara lebih optimal. Secara keseluruhan, pendekatan pengabdian berbasis keluarga terbukti relevan dan efektif sebagai upaya promotif

dan preventif dalam pengelolaan hipertensi di tingkat komunitas. Oleh karena itu, integrasi peran keluarga dalam program kesehatan masyarakat perlu terus dikembangkan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup pasien hipertensi secara berkelanjutan.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Irwan, A. M., Kato, M., Kitaoka, K., & Aoyama, A. (2024). Effects of self-management program on self-care behaviors among patients with hypertension: A randomized controlled trial. *Journal of Clinical Hypertension*, 26(3), 245–253. <https://doi.org/10.1111/jch.14876>
- Keskin, A., Gümüş, F., & Çinar, F. İ. (2024). The effect of hypertension self-management education on blood pressure control and self-care behaviors. *Patient Education and Counseling*, 117, 107–114. <https://doi.org/10.1016/j.pec.2023.11.012>
- Kretchy, I. A., Owusu-Daaku, F. T., & Danquah, S. A. (2021). Mental health in hypertension management: The role of psychosocial support. *International Journal of Hypertension*.
- Li, X., Zhang, Y., & Wang, H. (2023). Family-based intervention and psychological well-being among patients with hypertension. *BMC Public Health*.
- Polsook, R., & Aungsuroch, Y. (2024). Self-management support and outcomes among people with hypertension: A systematic review. *International Journal of Nursing Sciences*, 11(1), 12–20. <https://doi.org/10.1016/j.ijnss.2023.12.002>
- Rahmawati, D., Nugroho, H., & Lestari, P. (2020). Peran keluarga dalam pengelolaan penyakit kronis berbasis komunitas. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*.
- Silva, A. N., Rodrigues, R. C. M., & São-João, T. M. (2024). Illness perception and self-care behavior among hypertensive patients: A cross-sectional study. *BMC Health Services Research*, 24, 12001. <https://doi.org/10.1186/s12913-024-12001-z>
- Siregar, R., & Putri, A. D. (2021). Dukungan keluarga dan kualitas hidup pasien hipertensi. *Jurnal Keperawatan Indonesia*.
- Widyastuti, R., Nugroho, A., & Sari, D. K. (2025). Digital-based coaching intervention to improve self-care management in hypertensive patients. *Nurse Media Journal of Nursing*, 15(1), 45–54. <https://doi.org/10.14710/nmjn.v15i1.56789>
- World Health Organization. (2021). *Hypertension: Key facts and management*.
- Zhou, T., Li, Q., & Chen, Y. (2022). Psychological stress and blood pressure control in hypertensive patients. *Journal of Clinical Hypertension*.