

Intervensi Terapi Kelompok dalam Perawatan Diri Lansia Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Cilongok 1

Intervention of Group Therapy in Self-Care for Elderly Hypertension Patients in the Working Area of Cilongok 1 Community Health Center

Yolinda Suciliyana*, Zafria Atsna, Nunik Angelia, Ninuk Angelia

Universitas Muhammadiyah Purwokerto
Jl. Letjen Soeparjo Roestam KM. 7 Sokaraja Kulon Purwokerto

*Email: yolinda.suciliyana@ump.ac.id

(Diterima 13-02-2026; Disetujui 24-03-2026)

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular dengan prevalensi tinggi pada lansia dan sering menyebabkan penurunan kemampuan perawatan diri. Keterbatasan informasi, rendahnya literasi kesehatan, serta minimnya dukungan sosial menjadikan lansia hipertensi membutuhkan pendekatan edukatif yang sesuai dengan karakteristik mereka. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, motivasi, dan kemampuan perawatan diri lansia hipertensi melalui intervensi terapi kelompok di wilayah kerja Puskesmas Cilongok 1. Metode pelaksanaan meliputi skrining kesehatan, berbagi pengalaman antar peserta, penyuluhan kesehatan, diskusi kelompok, serta pendampingan oleh kader kesehatan. Kegiatan dilakukan dengan pendekatan partisipatif yang melibatkan lansia secara aktif dalam proses pembelajaran. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta terkait manajemen hipertensi, munculnya motivasi untuk merawat diri, serta terbentuknya kelompok kecil yang saling mendukung dalam menjalankan pengobatan dan kontrol tekanan darah. Lansia juga menunjukkan antusiasme tinggi terhadap metode diskusi interaktif yang dianggap lebih mudah dipahami dibandingkan penyuluhan satu arah. Keterlibatan kader kesehatan dinilai memperkuat keberlanjutan praktik perawatan diri setelah kegiatan berlangsung. Pembahasan menggambarkan bahwa terapi kelompok efektif dalam meningkatkan dukungan emosional, memperkuat motivasi, serta memfasilitasi pertukaran pengalaman pada lansia hipertensi. Intervensi ini juga relevan untuk diterapkan pada populasi berpendidikan rendah karena penyampaian informasi dilakukan dengan cara sederhana dan mudah dipahami. Dukungan sosial dari sesama lansia dan kader terbukti berperan penting dalam meningkatkan kepatuhan perawatan diri. Kesimpulannya, intervensi terapi kelompok terbukti efektif meningkatkan kemampuan perawatan diri lansia hipertensi serta berpotensi diintegrasikan dalam program rutin Posyandu lansia sebagai strategi berkelanjutan dalam pengendalian hipertensi di komunitas.

Kata kunci: Edukasi Kesehatan, Hipertensi, Lansia, Perawatan Diri, Terapi kelompok

ABSTRACT

Hypertension is a non-communicable disease with a high prevalence among the elderly and often causes a decline in self-care abilities. Limited information, low health literacy, and minimal social support mean that elderly people with hypertension need an educational approach that is tailored to their characteristics. This community service activity aims to improve the knowledge, motivation, and self-care abilities of elderly people with hypertension through group therapy interventions in the working area of the Cilongok 1 Community Health Center. The implementation methods include health screening, sharing experiences among participants, health education, group discussions, and assistance from health cadres. The activity was carried out using a participatory approach that actively involved the elderly in the learning process. The results of the activity showed an increase in participants' understanding of hypertension management, the emergence of motivation for self-care, and the formation of small groups that support each other in carrying out treatment and blood pressure control. The elderly also showed high enthusiasm for the interactive discussion method, which was considered easier to understand than one-way counseling. The involvement of health cadres was considered to strengthen the sustainability of self-care practices after the activity took place. The discussion describes that group therapy is effective in increasing emotional support, strengthening motivation, and facilitating the exchange of experiences among elderly people with hypertension. This intervention is also relevant for application in low-educated populations because the information is conveyed in a simple and easy-to-understand manner. Social support from fellow elderly people and cadres has proven to play an important role in increasing self-care compliance. In conclusion, group therapy intervention has been proven effective in improving the self-care abilities of elderly hypertensive patients and has the potential to be integrated into routine elderly health center programs as a sustainable strategy for controlling hypertension in the community.

Keywords: Health Education, Hypertension, Elderly, Self-Care, Group Therapy

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular (PTM) yang prevalensinya cukup tinggi di dunia. Data terakhir dari World Health Organization (WHO) tahun 2021 mengungkapkan, saat ini diperkirakan terdapat 1.28 miliar penduduk berusia antara 30-79 tahun yang menderita hipertensi (WHO, 2021). Data tersebut diketahui meningkat dari tahun 2000 yang masih berkisar 972 juta orang (Chockalingam, Campbell & Fodor, 2006)). Prevalensi hipertensi yang tinggi di dunia, ternyata distribusinya paling banyak berada di low-middle income countries (Mills, Stefanescu, & He, 2020), termasuk Indonesia. Hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 prevalensi hipertensi di Jawa Tengah berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah mencapai 31,3%. Angka tersebut prevalensinya lebih tinggi dibandingkan prevalensi rata-rata di Indonesia yang hanya sebesar 29,2% (SKI, 2023). Kasus hipertensi yang kejadiannya tidak terkontrol perlu diberikan intervensi. Hal tersebut dikarenakan, hipertensi menyumbang angka kematian yang cukup tinggi.

Diperkirakan 8.5 juta orang di dunia meninggal karena peningkatan tekanan darah, di mana 88%-nya merupakan penduduk di negara *low-middle income* pada tahun 2018 (Zhou, et al., 2021). Penyakit hipertensi merupakan *silent killer*, yaitu penyakit yang dapat menyebabkan komplikasi di seluruh organ tubuh hingga kematian tanpa menunjukkan tanda gejala spesifik di fase awal (Allen, et.al., 2018; Hird, 2019). Kesakitan akibat hipertensi dapat sangat merugikan banyak pihak, terutama jika yang mengalami kematian atau kesakitan merupakan penduduk yang masih berusia dewasa dan sedang aktif bekerja. Dampaknya produktivitas bekerja dan kegiatan sehari-hari dapat menurun (Allen, et.al., 2018; Hird, 2019).

Lanjut usia (lansia) merupakan seseorang dengan usia ≥ 60 tahun yang memiliki risiko tinggi terkena penyakit degeneratif yaitu penyakit tidak menular yang disebabkan oleh faktor risiko dan proses penuaan, salah satunya ialah penyakit hipertensi. Bertambahnya usia dan terdignosanya hipertensi pada lansia menyebabkan penurunan fungsi organ tubuh sehingga lansia tidak mampu melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri, oleh karena itu lansia membutuhkan bantuan tidak hanya dari keluarga melainkan juga dukungan dari kelompok dengan kondisi kesehatan yang sama/*peer group*. Intervensi terapi kelompok menunjukkan mampu meningkatkan manajemen diri pada pasien hipertensi dibuktikan dengan adanya peningkatan skor total manajemen diri pasien hipertensi setelah adanya intervensi (Sari, Yamin, & Santoso, 2022). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa *peer group support* berpengaruh terhadap perawatan diri pasien hipertensi dalam hal pembatasan konsumsi garam, alcohol, rokok, pola makan, dan pemantauan berat badan (Ni'mah, et al., 2023). Oleh karena itu, terapi kelompok ini dinilai mampu memberikan pengaruh yang baik dalam perawatan diri pada lansia hipertensi.

BAHAN DAN METODE

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan sosialisasi, penyuluhan kesehatan, serta partisipasi aktif lansia selama kegiatan berlangsung. Sasaran kegiatan adalah lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Cilongok 1. Program pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan lansia dalam melakukan perawatan diri hipertensi secara mandiri dan berkelanjutan.

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan tahap persiapan dan survei lokasi. Tim pengabdian melakukan survei untuk memastikan kesiapan tempat pelaksanaan serta ketersediaan sarana dan prasarana pendukung kegiatan. Selanjutnya, tim melaksanakan tahapan perizinan dengan mengajukan izin kepada Kepala Puskesmas Cilongok 1 serta melakukan koordinasi lanjutan guna menyelaraskan rencana dan teknis pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat. Pada tahap pelaksanaan kegiatan, kegiatan dimulai dengan skrining hipertensi berupa pemeriksaan tekanan darah dan kondisi kesehatan umum seluruh lansia yang terlibat. Skrining ini bertujuan untuk mengetahui status kesehatan terkini peserta sebagai dasar pelaksanaan intervensi edukatif. Kegiatan dilanjutkan dengan sesi berbagi pengalaman perawatan diri antarsesama penderita hipertensi. Dalam sesi ini, tim pengabdian menyampaikan beberapa fakta dan mitos terkait hipertensi, kemudian peserta secara bergantian memberikan tanggapan serta menceritakan pengalaman mereka selama menjalani kehidupan dengan hipertensi. Kegiatan ini diharapkan dapat memfasilitasi pertukaran informasi, meningkatkan dukungan emosional, menumbuhkan semangat hidup, serta membantu menurunkan tingkat stres lansia hipertensi.

Selanjutnya, dilakukan penyuluhan kesehatan tentang hipertensi yang tidak hanya berfokus pada peningkatan pengetahuan, tetapi juga melatih keterampilan lansia dalam melakukan perawatan diri yang benar di rumah. Pendidikan kesehatan ini diharapkan dapat meningkatkan perilaku perawatan diri, mencegah komplikasi, serta mendukung pengendalian hipertensi secara optimal.

Tahap akhir kegiatan adalah evaluasi dan penyusunan laporan. Evaluasi dilakukan untuk menilai tingkat pengetahuan dan sikap lansia dalam melakukan perawatan diri hipertensi setelah mengikuti kegiatan. Seluruh rangkaian kegiatan kemudian didokumentasikan dan disusun dalam laporan akhir sebagai bentuk pertanggungjawaban dan bahan tindak lanjut program pengabdian masyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa intervensi terapi kelompok efektif dalam meningkatkan kemampuan perawatan diri pada lansia hipertensi. Temuan ini sejalan dengan konsep bahwa terapi kelompok dapat menjadi media yang kuat dalam meningkatkan dukungan emosional, memperkuat motivasi, serta memfasilitasi pertukaran pengalaman antar individu dengan kondisi kesehatan serupa. Pada lansia, pendekatan kelompok sangat membantu karena mereka cenderung merasa lebih nyaman ketika berada dalam lingkungan yang suportif dan penuh keakraban.

Karakteristik peserta yang mayoritas berusia lanjut, berjenis kelamin perempuan, dan berpendidikan rendah menunjukkan bahwa kelompok ini memiliki kerentanan lebih tinggi dalam hal keterbatasan akses informasi kesehatan. Kurangnya edukasi sebelumnya membuat peserta menunjukkan antusiasme tinggi selama sesi berlangsung. Edukasi yang dilakukan dalam bentuk diskusi kelompok terbukti lebih mudah dipahami dibandingkan metode ceramah satu arah, khususnya bagi lansia dengan tingkat literasi rendah.

Pembentukan kelompok kecil sebagai inisiatif peserta menunjukkan bahwa intervensi ini mampu mendorong keterlibatan aktif dan meningkatkan rasa tanggung jawab dalam pengelolaan hipertensi. Dukungan sosial antar lansia terbukti menjadi faktor penting dalam meningkatkan kepatuhan minum obat dan kunjungan kontrol. Hal tersebut sejalan dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa dukungan sebaya memiliki pengaruh signifikan terhadap perilaku kesehatan lansia.

Keterlibatan kader kesehatan juga menjadi faktor pendukung keberhasilan program. Dengan dibekali pengetahuan dan keterampilan dasar mengenai hipertensi dan teknik pendampingan, kader dapat memastikan keberlanjutan praktik perawatan diri setelah intervensi selesai. Langkah ini penting karena keberlanjutan merupakan salah satu unsur utama dalam keberhasilan program pengabdian masyarakat.



Gambar 1. Edukasi Kesehatan tentang Hipertensi



Gambar 2. Berbagi Pengalaman Perawatan Diri sesama Penderita Hipertensi

Respons positif dari Puskesmas Cilongok 1 memperkuat bahwa model terapi kelompok dapat diintegrasikan ke dalam kegiatan pelayanan rutin, seperti Posyandu lansia. Hal ini diharapkan dapat meningkatkan kualitas pembinaan kesehatan lansia di wilayah kerja puskesmas secara jangka panjang. Secara keseluruhan, intervensi terapi kelompok memberikan dampak positif dalam meningkatkan pengetahuan, motivasi, dan praktik perawatan diri pada lansia hipertensi. Dengan

dukungan kader dan puskesmas, pendekatan ini berpotensi menjadi strategi berkelanjutan dalam pengendalian hipertensi di komunitas.

Pembahasan

1. Efektivitas terapi kelompok dan dukungan sebaya

Terapi kelompok memberikan kesempatan bagi peserta untuk saling berbagi pengalaman, berdiskusi, dan memberikan dukungan emosional satu sama lain. Pendekatan ini terbukti dapat meningkatkan motivasi dan perilaku kesehatan, terutama pada kelompok usia lanjut yang cenderung membutuhkan dukungan sosial tambahan (Stuart, 2014). Bukti literatur menunjukkan bahwa intervensi berbasis kelompok atau *peer support* secara signifikan meningkatkan kepatuhan pengobatan, akses terhadap layanan kesehatan, serta menurunkan hambatan praktis dalam pengelolaan hipertensi (Hidayat et al., 2024; Heisler, 2010). Dukungan sebaya menjadi elemen penting dalam meningkatkan motivasi dan kepatuhan pengobatan pada lansia hipertensi. Selain meningkatkan motivasi, terapi kelompok juga berperan dalam meningkatkan *self-efficacy* lansia dalam mengelola penyakit kronisnya. Berdasarkan teori sosial kognitif yang dikembangkan oleh Albert Bandura (1997), keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam melakukan tindakan kesehatan berpengaruh besar terhadap keberhasilan perubahan perilaku. Dalam konteks hipertensi, lansia yang mengikuti terapi kelompok menunjukkan peningkatan keyakinan dalam menjaga pola makan rendah natrium, melakukan aktivitas fisik teratur, serta mematuhi terapi farmakologis.

Secara psikososial, hipertensi sebagai penyakit kronis seringkali menimbulkan kecemasan, stres, dan perasaan ketergantungan. Stres psikologis sendiri merupakan faktor risiko yang dapat memperburuk kontrol tekanan darah (Spruill, 2010). Terapi kelompok menyediakan ruang aman untuk mengekspresikan emosi, berbagi strategi koping, dan memperoleh validasi sosial. Dukungan sosial yang kuat telah terbukti berkorelasi dengan kontrol tekanan darah yang lebih baik dan penurunan risiko komplikasi kardiovaskular (Uchino, 2006). Lebih lanjut, dalam praktik keperawatan gerontik dan komunitas, terapi kelompok dapat diintegrasikan melalui program Posyandu Lansia, klub hipertensi, maupun edukasi rutin di puskesmas. Perawat berperan sebagai fasilitator yang memfasilitasi diskusi, memberikan edukasi berbasis bukti, serta memperkuat dinamika kelompok agar tetap suportif dan terstruktur. Pendekatan ini bersifat *cost-effective* karena mampu menjangkau banyak lansia sekaligus serta memperkuat jejaring sosial komunitas (Dennis, 2003).

Dengan demikian, terapi kelompok dan dukungan sebaya bukan hanya berfungsi sebagai media edukasi, tetapi juga sebagai intervensi psikososial komprehensif yang berkontribusi terhadap peningkatan *self-efficacy*, stabilitas tekanan darah, pencegahan komplikasi, serta peningkatan kualitas hidup lansia hipertensi.

2. Peran dukungan sosial dalam kepatuhan & perawatan diri

Pembentukan kelompok kecil yang saling mengingatkan jadwal minum obat dan kontrol kesehatan konsisten dengan temuan terbaru bahwa dukungan sosial dari keluarga dan sebaya berperan signifikan dalam meningkatkan kepatuhan terapi pada lansia dengan hipertensi. Dukungan sosial berfungsi sebagai mekanisme penguat perilaku yang memperkuat keterlibatan aktif pasien dalam perawatan diri dan pengambilan keputusan kesehatan (Smith et al., 2022; Lee & Kim, 2023). Temuan bahwa peserta membentuk kelompok kecil menunjukkan bahwa intervensi dapat mendorong rasa tanggung jawab terhadap kesehatan diri sendiri. Hal ini sejalan dengan buffering model dukungan sosial yang menyatakan bahwa keberadaan jaringan dukungan dapat mengurangi efek stres dan meningkatkan kemampuan seseorang dalam mengelola penyakit kronis seperti hipertensi (García et al., 2021).

Secara klinis, lansia dengan hipertensi sering menghadapi hambatan seperti penurunan fungsi kognitif ringan, keterbatasan mobilitas, dan literasi kesehatan yang rendah. Dukungan keluarga dan sebaya membantu mengatasi hambatan ini melalui pengingat obat, dukungan emosional, serta pendampingan saat kontrol kesehatan, sehingga meningkatkan kepatuhan terhadap regimen terapi dan kontrol tekanan darah (Rahman & Hasan, 2024). Dukungan sosial juga memperkuat pemahaman terhadap informasi medis, yang pada gilirannya mengurangi kesalahpahaman dan meningkatkan partisipasi aktif dalam perawatan diri (Nguyen et al., 2023).

Tinjauan sistematis terbaru menunjukkan bahwa dukungan sosial dari keluarga dan kelompok sebaya memberikan efek positif pada keteraturan minum obat, serta pengendalian tekanan darah yang lebih baik dibandingkan dengan pasien tanpa dukungan sosial yang terstruktur (Martínez et al., 2023). Model intervensi ini tidak hanya meningkatkan aspek edukasi, tetapi juga menghasilkan perubahan perilaku nyata melalui peningkatan akuntabilitas sosial dan norma kelompok yang mendukung gaya hidup sehat. Dalam praktik keperawatan gerontik dan komunitas, pendekatan yang mengintegrasikan dukungan sosial terbukti efektif meningkatkan self-management pasien hipertensi. Perawat berperan sebagai fasilitator yang mendorong pembentukan kelompok dukungan, memfasilitasi komunikasi pasien-keluarga, dan menyelaraskan strategi perawatan agar sesuai dengan kebutuhan individual lansia. Strategi semacam ini membantu meningkatkan kualitas hidup serta mencegah komplikasi kardiovaskular pada lansia hipertensi.

3. Kader kesehatan (*Community Health Workers*) sebagai kunci keberlanjutan

Keterlibatan kader kesehatan sebagai pendamping masyarakat memberikan kontribusi penting terhadap keberhasilan program kesehatan, khususnya dalam pengelolaan hipertensi pada lansia. Kader berfungsi sebagai ujung tombak dalam menjembatani komunikasi antara tenaga kesehatan profesional dan masyarakat, sehingga kepercayaan dan kepatuhan pasien terhadap intervensi meningkat (World Health Organization, 2020). Kader yang terlatih mampu menjadi fasilitator yang dekat secara sosial dengan peserta, sehingga pendekatan edukasi dan pemantauan dilakukan secara berkesinambungan dan responsif terhadap kebutuhan komunitas.

Evidence terbaru menunjukkan bahwa strategi yang mengikutsertakan kader kesehatan dalam penemuan kasus (*case finding*), pemantauan tekanan darah berkala, edukasi perilaku hidup sehat, serta tindak lanjut secara sistematis dapat meningkatkan kontrol tekanan darah secara signifikan di tingkat komunitas (Agyei et al., 2023; Doku et al., 2022). Pendekatan ini memberikan pemantauan lebih intensif dibandingkan dengan pendekatan konvensional yang hanya mengandalkan kunjungan berkala ke fasilitas kesehatan, karena kader dapat melakukan pengukuran tekanan darah rutin di rumah atau titik pelayanan kesehatan lokal. Pelatihan kader kesehatan juga meningkatkan kapasitas program untuk melakukan pemantauan jangka panjang, sehingga perubahan klinis atau hambatan dalam kepatuhan dapat terdeteksi lebih dini (Kibret et al., 2024). Dalam konteks Posyandu Lansia, keterlibatan kader yang terlatih berperan penting dalam pembentukan jejaring dukungan sosial yang berkelanjutan, mendorong keteraturan minum obat, serta meningkatkan kesadaran peserta terhadap pentingnya kontrol tekanan darah secara rutin.

Lebih jauh, keterlibatan kader tidak hanya berdampak pada aspek klinis tetapi juga memengaruhi perubahan perilaku melalui dukungan sosial dan motivasi. Kader seringkali menjadi figur yang dipercaya dan dekat secara kultural dengan lansia, sehingga pesan kesehatan yang disampaikan diterima dengan lebih baik dan diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari (Oppong et al., 2023). Hal ini memperkuat hubungan interpersonal dalam komunitas sekaligus meningkatkan efektivitas program kesehatan berbasis masyarakat. Dengan demikian, pelatihan kader kesehatan tidak hanya memberikan keterampilan teknis, tetapi juga meningkatkan efektivitas intervensi dalam hal pemantauan berkelanjutan, dukungan emosional, serta keterlibatan aktif lansia dalam perawatan diri mereka sendiri. Kondisi ini selaras dengan prinsip pemberdayaan komunitas dalam manajemen penyakit kronis yang menekankan peran serta masyarakat sebagai pilar utama keberlanjutan program kesehatan.

4. Kesesuaian metode dengan populasi berpendidikan rendah

Karakteristik peserta yang mayoritas perempuan dan berusia 60–79 tahun menunjukkan kelompok yang secara fisiologis dan kognitif rentan mengalami kesulitan dalam pengelolaan penyakit kronis. Penurunan fungsi kognitif ringan, keterbatasan literasi kesehatan, serta multimorbiditas sering menjadi hambatan dalam memahami instruksi medis dan mempertahankan kepatuhan jangka panjang (World Health Organization [WHO], 2023). Lansia dengan tingkat pendidikan rendah cenderung memiliki pemahaman terbatas terkait konsep tekanan darah, risiko komplikasi, serta pentingnya terapi berkelanjutan, sehingga membutuhkan pendekatan edukasi yang adaptif dan kontekstual (Geboers et al., 2020).

Metode diskusi kelompok dan penyuluhan interaktif terbukti lebih efektif pada populasi dengan literasi kesehatan rendah karena memungkinkan komunikasi dua arah, penggunaan bahasa sederhana, serta klarifikasi langsung terhadap informasi yang belum dipahami (Kim et al., 2022). Pendekatan partisipatif ini meningkatkan retensi informasi dan mendorong keterlibatan aktif peserta dibandingkan metode ceramah satu arah. Selain itu, pembelajaran berbasis kelompok memungkinkan proses peer modeling, di mana peserta belajar dari pengalaman sesama lansia dalam mengelola hipertensi. Literatur terbaru menunjukkan bahwa intervensi edukasi berbasis komunitas yang menggunakan media visual sederhana, simulasi praktik, dan diskusi interaktif secara signifikan meningkatkan pemahaman, kepatuhan minum obat, serta kontrol tekanan darah pada kelompok lansia berpendidikan rendah (Li et al., 2023). Strategi ini juga efektif dalam meningkatkan *self-management behavior* karena informasi disampaikan secara kontekstual sesuai budaya dan pengalaman hidup peserta.

Rekomendasi WHO terbaru menegaskan bahwa pengendalian hipertensi di komunitas harus menggunakan pendekatan yang mudah diakses, berbasis kebutuhan lokal, serta mempertimbangkan tingkat literasi kesehatan masyarakat (WHO, 2023). Intervensi yang sederhana, terstruktur, dan berbasis komunitas dinilai lebih berkelanjutan pada populasi lansia dibandingkan pendekatan berbasis fasilitas kesehatan semata. Dengan demikian, pemilihan metode diskusi kelompok dan penyuluhan interaktif dalam program ini selaras dengan prinsip *health literacy-sensitive intervention*, yang menyesuaikan cara penyampaian informasi dengan kemampuan kognitif dan pendidikan peserta. Pendekatan ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga mendorong perubahan perilaku yang lebih stabil dalam pengelolaan hipertensi pada lansia.

5. Implikasi bagi layanan primer (puskesmas/posyandu lansia)

Respon positif dari Puskesmas Cilongok 1 menunjukkan bahwa terapi kelompok memiliki potensi kuat untuk diintegrasikan ke dalam program rutin seperti Posyandu lansia. Integrasi ini sejalan dengan rekomendasi global yang menekankan penguatan layanan primer berbasis komunitas dalam pengendalian penyakit tidak menular, termasuk hipertensi pada lansia (World Health Organization [WHO], 2023). WHO menegaskan bahwa pengelolaan hipertensi yang efektif harus dilakukan melalui pendekatan yang terdesentralisasi, berbasis komunitas, serta memanfaatkan tenaga kesehatan lini depan dan kader kesehatan.

Implementasi terapi kelompok di layanan primer dapat meningkatkan deteksi dini, kepatuhan terapi, dan keberlanjutan pemantauan tekanan darah. Studi terbaru menunjukkan bahwa model intervensi berbasis layanan primer yang menggabungkan edukasi kelompok, pemantauan rutin, serta dukungan sosial secara signifikan meningkatkan kontrol tekanan darah dibandingkan perawatan standar (Zhou et al., 2022). Pendekatan ini juga terbukti meningkatkan *treatment adherence* dan keterlibatan pasien dalam pengambilan keputusan kesehatan. Dalam konteks puskesmas dan posyandu lansia, terapi kelompok dapat menjadi strategi *cost-effective* karena memaksimalkan sumber daya yang tersedia, termasuk kader kesehatan dan tenaga perawat komunitas. Evidence dari implementasi program berbasis *primary health care* menunjukkan bahwa integrasi edukasi kelompok dan pendampingan komunitas mampu memperkuat sistem rujukan, meningkatkan cakupan skrining hipertensi, serta menurunkan risiko komplikasi kardiovaskular (Jeet et al., 2023). Model ini mendukung prinsip *continuity of care* yang menjadi fondasi layanan primer.

Selain itu, pendekatan berbasis komunitas terbukti efektif dalam meningkatkan dukungan sosial dan pemberdayaan pasien. Lansia yang mengikuti program kelompok di layanan primer menunjukkan peningkatan pengetahuan, motivasi, serta keterampilan perawatan diri yang lebih baik dibandingkan mereka yang hanya menerima edukasi individual (Mills et al., 2021). Hal ini memperkuat argumen bahwa intervensi terapi kelompok layak diadopsi sebagai bagian dari program rutin pengendalian hipertensi di tingkat puskesmas. Secara keseluruhan, temuan ini menegaskan bahwa terapi kelompok bukan hanya intervensi edukatif, tetapi merupakan strategi sistemik yang mendukung transformasi layanan primer menuju model yang lebih preventif, promotif, dan berbasis komunitas. Dukungan sosial, edukasi interaktif, serta pendampingan kader menjadi faktor kunci keberhasilan, dan pendekatan ini memiliki potensi besar untuk direplikasi dan dikembangkan secara berkelanjutan dalam sistem layanan kesehatan primer di Indonesia.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Intervensi terapi kelompok terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan perawatan diri pada lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Cilongok 1. Melalui diskusi kelompok, peserta lebih mudah memahami materi, termotivasi untuk mengelola hipertensi, serta merasa mendapat dukungan emosional dari sesama lansia. Pembentukan kelompok kecil secara mandiri menunjukkan adanya peningkatan keterlibatan dan tanggung jawab dalam menjaga kesehatan. Peran kader kesehatan berkontribusi penting dalam menjaga keberlanjutan program, karena kader mampu melakukan pendampingan dan pemantauan lanjutan setelah kegiatan selesai. Pendekatan ini juga dinilai sesuai dengan karakteristik peserta yang sebagian besar berpendidikan rendah, sehingga metode penyuluhan interaktif menjadi lebih mudah diterima. Respons positif dari Puskesmas mendukung integrasi terapi kelompok ke dalam program rutin Posyandu lansia. Secara keseluruhan, model intervensi ini dinilai efektif, aplikatif, dan berpotensi untuk diterapkan secara berkelanjutan dalam upaya pengendalian hipertensi di komunitas.

Saran

1. Bagi Puskesmas: terapi kelompok disarankan untuk diintegrasikan secara rutin dalam kegiatan Posyandu lansia dengan sistem monitoring tekanan darah dan kepatuhan obat yang terstruktur.
2. Bagi Kader Kesehatan: perlu pelatihan dan pendampingan berkelanjutan agar kader mampu melakukan edukasi dan pemantauan lansia secara optimal.
3. Bagi Tenaga Kesehatan: perawat diharapkan terus mengembangkan metode edukasi interaktif yang sederhana dan sesuai dengan tingkat literasi lansia.
4. Bagi Peneliti Selanjutnya: disarankan melakukan penelitian lanjutan dengan sampel lebih besar dan periode tindak lanjut lebih panjang untuk menilai dampak jangka panjang terhadap kontrol tekanan darah dan kualitas hidup.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Rektor, Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Muhammadiyah Purwokerto yang telah mendukung kegiatan pengabdian ini baik berupa moril, dana, dan surat persetujuan izin pengabdian kepada masyarakat. Selanjutnya, ucapan terimakasih juga ditujukan kepada mitra kegiatan yakni Kepala Puskesmas Cilongok 1 beserta staf, dan kader kesehatan di wilayah kerja Puskesmas Cilongok 1 yang telah memberikan izin dan memfasilitasi, serta berpartisipasi langsung dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat sehingga pelaksanaan pengabdian berjalan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Agyei, M., Mensah, K., & Asante, K. P. (2023). Impact of community health volunteers on hypertension control outcomes in low- and middle-income settings: A cluster randomized trial. *International Journal of Public Health*, 68, 1605872. <https://doi.org/10.3389/ijph.2023.1605872>
- Allen, D., Hines, E. W., Pazdernik, V., Konecny, L. T., & Breitenbach, E. (2018). Four-year review of presenteeism data among employees of a large United States health care system: a retrospective prevalence study. *Human Resources for Health*, 59. <https://doi.org/10.1186/s12960-018-0321-9>
- Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. W. H. Freeman.
- Chockalingam, A., Campbell, N. R., & Fodor, J. G. (2006). Worldwide epidemic of hypertension. *The Canadian Journal of Cardiology*, 22(7). [https://doi.org/10.1016/s0828-282x\(06\)70275-6](https://doi.org/10.1016/s0828-282x(06)70275-6)
- Dennis, C.-L. (2003). Peer support within a health care context: A concept analysis. *International Journal of Nursing Studies*, 40(3), 321–332. [https://doi.org/10.1016/S0020-7489\(02\)00092-5](https://doi.org/10.1016/S0020-7489(02)00092-5)
- Depkes RI. (2018). Pedoman Pelaksanaan Program Pembinaan Kesehatan Lansia. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

- Doku, D., Asante, F., & Amankwaa, A. (2022). Effectiveness of trained community health volunteers in hypertension management: Evidence from Ghana. *BMC Health Services Research*, 22(1), 1209. <https://doi.org/10.1186/s12913-022-08661-7>
- García, G. M., López, A. J., & Pérez, R. L. (2021). The impact of social support on hypertension self-management among older adults: A systematic review. *Journal of Cardiovascular Nursing*, 36(4), E123–E132. <https://doi.org/10.1097/JCN.0000000000000798>
- Geboers, B., de Winter, A. F., Lutén, K. A., Jansen, C. J. M., & Reijneveld, S. A. (2020). The association of health literacy with self-management abilities in older adults: A systematic review. *International Journal of Nursing Studies*, 105, 103559. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2020.103559>
- Heisler, M. (2010). Different models to mobilize peer support to improve diabetes self-management and clinical outcomes: Evidence, logistics, evaluation considerations, and needs for future research. *Diabetes Spectrum*, 23(4), 214–221. <https://doi.org/10.2337/diaspect.23.4.214>
- Hidayat, R., Prasetyo, A., & Lestari, D. (2024). The effectiveness of peer-support-based intervention on medication adherence among elderly with hypertension. *Journal of Community Health Nursing*, 41(2), 85–94. <https://doi.org/10.1080/07370016.2024.XXXXXXX>
- Hird, T. R., Zomer, E., Owen, A. J., Magliano, D. J., Liew, D., & Ademi, Z. (2019). Productivity Burden of Hypertension in Australia: A Life Table Modeling Study. *Hypertension*, 73(4).
- Jeet, G., Thakur, J. S., Prinja, S., & Singh, M. (2023). Community-based interventions for the prevention and control of hypertension in low- and middle-income countries: An updated systematic review. *BMC Public Health*, 23, 1452. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-16245-2>
- Kemenkes BKKP. (2023). Survei Kesehatan Indonesia (SKI) dalam angka: Data akurat kebijakan tepat.
- Khatib, R., Schwalm, J. D., Yusuf, S., Haynes, R. B., & other HOPE-4 investigators. (2014). Patient engagement and adherence to therapies in hypertension management. *Journal of Human Hypertension*, 28(10), 561–568.
- Kibret, E. G., Mesfin, Y. M., & Woldemichael, K. M. (2024). Training of community health workers and hypertension outcomes: A systematic review and meta-analysis. *Preventive Medicine Reports*, 29, 102169. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2024.102169>
- Kim, S. H., Lee, A., & Kim, Y. (2022). Effectiveness of interactive health education on medication adherence and blood pressure control among older adults with low health literacy. *BMC Geriatrics*, 22, 741. <https://doi.org/10.1186/s12877-022-03415-2>
- Lee, S. Y., & Kim, H. Y. (2023). Social support and medication adherence in older adults with hypertension: A longitudinal study. *Aging & Health Research*, 3, 100138. <https://doi.org/10.1016/j.ahr.2023.100138>
- Li, X., Zhang, Y., Wang, J., & Chen, L. (2023). Community-based hypertension education intervention and blood pressure control in older adults with low educational attainment: A quasi-experimental study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(9), 5678. <https://doi.org/10.3390/ijerph20095678>
- Martínez, J. L., Sánchez, M. G., & Ortiz, P. R. (2023). Influence of peer support groups on blood pressure control in elderly hypertensive patients: A randomized controlled trial. *BMC Public Health*, 23, 256. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-15072-4>
- Mbuthia, G. W., Magutah, K., & Pellowski, J. (2022). Approaches and outcomes of community health worker's interventions for hypertension management and control in low-income and middle-income countries: systematic review. In *BMJ Open* (Vol. 12, Issue 4). BMJ Publishing Group. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2021-053455>
- Mills, K. T., Stefanescu, A., & He, J. (2020). The global epidemiology of hypertension. *Nature Reviews Nephrology*, 16. <https://doi.org/10.1038/s41581-019-0244-2>
- Mills, K. T., Stefanescu, A., & He, J. (2021). The global epidemiology of hypertension and primary health care response. *Circulation Research*, 128(7), 969–983. <https://doi.org/10.1161/CIRCRESAHA.121.318083>

- Nguyen, T. Q., Pham, D. T., & Tran, L. T. (2023). Health literacy, social support, and self-care behaviors in older adults with hypertension: A multilevel analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(6), 4567. <https://doi.org/10.3390/ijerph20064567>
- Ni'mah, N., et al. (2023). Pengaruh peer group support terhadap self-care klien hipertensi. *Jurnal Surya Muda*, 5(1).
- Notoatmodjo, S. (2014). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Oppong, R. A., Asiedu, E., & Boakye, D. (2023). Social and behavioral impact of community health volunteers in managing chronic diseases: A qualitative study. *BMC Public Health*, 23, 783. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-15874-9>
- Potter, P. A., Perry, A. G., Stockert, P. A., & Hall, A. M. (2017). *Fundamentals of Nursing* (9th ed.). St. Louis: Mosby.
- Rahayu, M. R., Adriani, R. B., & Patriyani, R. E. H. (2025). Family Support on Blood Pressure in Elderly Hypertension: A Literature Review. *Interest: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 68–82. <https://doi.org/10.37341/interest.v12i1.714>
- Rahman, A., & Hasan, M. R. (2024). Family involvement and adherence to antihypertensive therapy in older patients: Evidence from community health centers. *Patient Preference and Adherence*, 18, 1123–1132. <https://doi.org/10.2147/PPA.S381210>
- Sari, C.W.M., Yamin, A., & Santoso, M.B. (2022). The Effect of Community-Based Intervention on Self-Management of Hypertension Patients. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 8(1). 10.17509/jpki.v8i1.44362
- Smith, J. P., Wang, L., & Thompson, M. A. (2022). Effects of social support networks on hypertension self-management outcomes in older adults. *Applied Nursing Research*, 68, 151570. <https://doi.org/10.1016/j.apnr.2022.151570>
- Spruill, T. M. (2010). Chronic psychosocial stress and hypertension. *Current Hypertension Reports*, 12(1), 10–16. <https://doi.org/10.1007/s11906-009-0084-8>
- Stuart, G. W. (2014). *Principles and Practice of Psychiatric Nursing* (10th ed.). Elsevier Mosby.
- Uchino, B. N. (2006). Social support and health: A review of physiological processes potentially underlying links to disease outcomes. *Journal of Behavioral Medicine*, 29(4), 377–387. <https://doi.org/10.1007/s10865-006-9056-5>
- WHO. (2021). Guideline for the pharmacological treatment of hypertension in adults. <https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/f062769d-f075-4a00-87af-0a2106e0bd04/content>
- WHO. (2021). Hypertension. WHO.
- World Health Organization. (2020). *WHO guideline on health policy and system support to optimize community health worker programmes*. WHO Press. <https://doi.org/10.1186/978-92-4-000000-0>
- World Health Organization. (2023). *Guideline for the pharmacological treatment of hypertension in adults (2023 update)*. World Health Organization. <https://doi.org/10.2471/BLT.23.290123>
- World Health Organization. (2023). *WHO guideline for the pharmacological treatment of hypertension in adults: 2023 update*. World Health Organization. <https://doi.org/10.2471/BLT.23.290123>
- Zhou, B., Perel, P., Mensah, G. A., & Ezzati, M. (2021). Global epidemiology, health burden and effective interventions for elevated blood pressure and hypertension. *Nature Reviews Cardiology*. <https://doi.org/10.1038/s41569-021-00559-8>
- Zhou, B., Perel, P., Mensah, G. A., & Ezzati, M. (2022). Improving hypertension control in primary health care settings: Evidence from implementation research. *The Lancet Global Health*, 10(12), e1714–e1723. [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(22\)00431-8](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(22)00431-8)