

HUBUNGAN DUKUNGAN KELUARGA DENGAN *SELF-CARE MANAGEMENT* PADA LANSIA HIPERTENSI DI DESA KUTAYASA

Kharisma Putri Nur Aeni¹, Siti Khoiriyah², Sri Mulyani³, Fifi Alviana⁴

^{1,2,3,4}Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Sains Al Qur'an

Email Correspondence: kharismaputrinuraini@gmail.com

ABSTRACT

The most common disease suffered by people in Indonesia and increasing is hypertension. Prevention of hypertension can be done one of them with self-care management. The achievement of successful hypertension self-care management behavior driven by the family support received by the elderly, the better the self-care management in the elderly. The purpose of this study was to determine the relationship between family support and self-care management in hypertensive elderly in Kutayasa village. The type of research used quantitative research with a non-experimental research design used a cross sectional approach. The population were elderly people suffering from hypertension in Kutayasa Village. The sample amounted to 69 respondents. The sampling technique used purposive sampling. Data analysis used the Spearman-Rank statistical test. The results showed that the p-value was 0.011 or <0.05. It can be concluded that there were a relationship between family support and self-care management in elderly hypertension in Kutayasa Village.

Keywords: *Hypertension, Self-Care Management, Family Support*

ABSTRAK

Penyakit yang paling banyak diderita masyarakat di Indonesia dan semakin meningkat adalah hipertensi. Pencegahan hipertensi dapat dilakukan salah satunya dengan *self-care management*. Tercapainya keberhasilan perilaku *self-care management* hipertensi didorong dengan dukungan keluarga yang diterima lansia. Semakin baik dukungan keluarga maka semakin baik pula *self-care management* pada lansia. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan dukungan keluarga dengan *self-care management* pada lansia hipertensi di Desa Kutayasa. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian non-experimental menggunakan pendekatan *cross sectional*. Populasinya adalah lansia yang menderita hipertensi di Desa kutayasa. Sampel berjumlah 69 Reponden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Analisa data menggunakan uji statistik *Spearman-Rank*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai p-value 0,011 atau <0,05. Dapat disimpulkan bahwa ada hubungan dukungan keluarga dengan *self-care management* pada lansia hipertensi di Desa Kutayasa.

Kata Kunci: Hipertensi, Self-Care Management, Dukungan Keluarga

Latar Belakang

Lansia ialah seseorang yang telah berusia 60 tahun ke atas. Mereka rentan terhadap masalah kesehatan karena pengaruh penuaan. Lansia mengalami perubahan fisik, biologis, mental, dan sosial ekonomi akibat penuaan. Penuaan menyebabkan penurunan fungsi organ dan sistem tubuh, terlihat dari kulit keriput, penglihatan dan pendengaran yang berkurang, gerakan tubuh yang melamban, gigi ompong, dan mudah lelah (Firmawati & Ali, 2021). Memasuki usia lanjut, membuat seseorang rentan terhadap berbagai gangguan kesehatan. Masalah kesehatan yang paling tinggi angka penderitanya di masyarakat Indonesia adalah hipertensi (Depkes RI, 2019).

Hipertensi ialah masalah kesehatan berupa penyakit tidak menular yang membutuhkan pengobatan yang panjang, prevalensinya terus meningkat setiap tahunnya, orang yang terkena hipertensi tidak akan langsung mengetahui jika tidak melakukan pemeriksaan tekanan darah, atau yang disebut *The silent disease* (Primantika & Erika Dewi Noorratri, 2023). Faktor penyebab hipertensi antara lain gaya hidup tidak sehat, obesitas, stress, dan faktor genetik. Tekanan darah tinggi memiliki resiko peningkatan penyakit lainnya, hingga komplikasi yang dipicu oleh gangguan syaraf. Komplikasi dapat dikurangi dan dicegah melalui upaya mengontrol tekanan darah dan menerapkan perawatan diri oleh penderita hipertensi (Zatihulwani et al., 2023).

Penanganan hipertensi dapat dilakukan dengan terapi hipertensi, baik farmakologis atau non-farmakologis seperti menjaga berat badan, diet sehat, olahraga, dan patuh dalam meminum obat. Keberhasilan terapi pada pasien hipertensi salah satunya dilakukan dengan penerapan perawatan diri. *Self care management* ialah seseorang mau dan sanggup dalam mengendalikan, melakukan perawatan dan pencegahan untuk mencapai kesejahteraan kesehatan yang maksimal (Yulita Meo et al., 2023). Menurut teori keperawatan orem, self care management hipertensi merupakan wujud perilaku perawatan diri untuk menjaga kehidupan, dan kesehatannya untuk meningkatkan kesejahteraan, sert mencegah percepatan penyakitnya. Bentuk perawatan diri yang optimal pada penderita hipertensi, diantaranya cek tekanan darah secara teratur, kepatuhan dalam meminum obat, menerapkan pola makan yang sehat dan rendah garam, aktivitas fisik seperti jalan kaki dan bersepeda secara teratur 10-15 menit setiap harinya, mempertahankan berat badan ideal (Sukmawan et al., 2024).

Tidur yang buruk, seperti tidur yang terganggu atau kurangnya durasi tidur yang cukup, dapat menyebabkan hiperaktivasi sistem saraf simpatis. Normalnya, saat tidur, terjadi penurunan aktivitas simpatis yang berkontribusi pada penurunan tekanan darah dan denyut jantung. Namun, ketika seseorang mengalami gangguan tidur, sistem saraf simpatis tetap aktif, menyebabkan peningkatan pelepasan katekolamin (adrenalin dan noradrenalin)

(J, H, Andri *et al.*, 2020). Kepatuhan yang baik perilaku seseorang dalam perawatan maupun pengobatan, sangat banyak dan bermacam-macam, contohnya dengan dukungan sosial keluarga. Dukungan merupakan bentuk nyata pertolongan dan pengawasan yang dilakukan oleh keluarga terhadap seseorang (Toulasik, 2019). Peran aktif keluarga sangatlah dibutuhkan untuk pengendalian hipertensi khususnya pada lansia, keterlibatan keluarga dalam membantu aktifitas sehari-hari lansia dapat mendukung *self care management* menjadi lebih baik. Baik buruknya dukungan keluarga akan mempengaruhi perilaku baik buruknya juga *self care management* pada lansia (Nurfitasari *et al.*, 2023).

Tujuan Penelitian

Mengetahui hubungan dukungan keluarga dengan *self care management* pada lansia hipertensi di Desa Kutayasa Kecamatan Madukara Kabupaten Banjarnegara.

Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian korelasi dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini adalah lansia dengan permasalahan tekanan darah tinggi di Desa Kutayasa Banjarnegara yang berjumlah 83 lansia. Penelitian ini menggunakan tehnik *purposive sampling* dengan jumlah 69 sampel. Instrumen pada penelitian ini ialah kuesioner HSMBQ (*Hypertension Self Management Behavior*) dan kuesioner dukungan keluarga. Untuk menilai data yang terkumpul menggunakan metode statistik adalah uji spareman rank.

Hasil Penelitian

Responden dalam penelitian in adalah lansia yang mengalami tekanan darah tinggi. Rincian masing-masing karakteristik responden pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Pendidikan, dan Pekerjaan.

Karakteristik Responden	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Usia		
60-65 tahun	24	34,8%
66-74 tahun	38	55,1%
>75 tahun	7	10,1%
Total	69	100%
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	21	30,4%
Perempuan	48	69,6%
Total	69	100%
Pendidikan		
Tidak sekolah	22	31,9%
SD	44	63,8%
SMP	3	4,3%

Total	69	100%
Pekerjaan		
Tidak bekerja	11	15,9%
Petani	25	36,25
Pedagang	7	10,1%
Buruh	3	4,3%
IRT	22	31,9%
Lainnya	1	1,4%
Total	69	100%

Hasil data diatas menunjukkan responden pada penelitian ini berjumlah 69 responden, berdasarkan umur responden paling banyak berusia 66-74 tahun sebanyak 38 orang (55,1%), usia 60-65 tahun sebanyak 24 orang (34,8%), dan usia >75 tahun sebanyak 7 orang (10,1%). Berdasarkan jenis kelamin, paling banyak responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 48 orang (69,6%), dan laki-laki sebanyak 21 orang (30,4). Berdasarkan tingkat pendidikan mayoritas responden

berpendidikan SD sebanyak 44 orang (63,8%), berpendidikan SMP sebanyak 3 orang (4,3%), dan responden yang tidak bersekolah sebanyak 22 orang (31,9%). Kemudian berdasarkan pekerjaan mayoritas responden bekerja sebagai petani sebanyak 25 orang (36,2%), kemudian IRT sebanyak 21 orang (31,9%), kemudian buruh sebangak 3 orang (4,3%), responden bekerja yang lain dari yang disebutkan sebanyak 11 orang (1,4%) yaitu sebagai dalang dan responden yang tidak bekerja sebanyak 11 orang (15,9%).

Tabel 2. Frekuensi Hipertensi

Hipertensi	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Derajat1 Derajat 2	18	26,1%
Derajat 3	39	56,5%
Derajat 4	11	15,9%
	1	1,4%
Total	69	100%

Tabel 3. Frekuensi Dukungan Keluarga

Dukungan Keluarga	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Kurang	57	76,8%
Cukup	27	39,1%
Baik	6	8,7 %
Total	69	100%

Tabel 4. Frekuensi Self Care Management

Self Care management	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Kurang	57	76,8%
Cukup	6	17,4%
Baik	6	5,8%
Total	69	100%

Hasil data diatas pada table 2 menunjukkan dari 69 responden Sebagian besar responden mengalami hipertensi derajat 2 sebanyak 39 orang (59,5%). Pada tabel 3 menunjukkan data bahwa dari 69 responden didapatkan hasil paling banyak dukungan

keluarga yang diperoleh lansia kategori kurang 36 orang (52%). Pada tabel 4 menunjukkan bahwa dari 69 responden Sebagian besar responden melakukan self care management kurang sebanyak 57 orang (82,6%).

Tabel 5. Uji Statistik *Spearman-Rank*

Self Care management	Self Care Management	Dukungan Keluarga
Correlation Coefficient	1000	,303*
Sig (2-tailed)		,011
Total	69	69

Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji *Spearman- Rank* ialah nilai p value = 0,011 atau p value < α 0,05 yang berarti ada hubungan dukungan keluarga dengan *self care management* pada lansia hipertensi.

Pembahasan

1. Usia

Dalam penelitian ini didapatkan mayoritas responden berusia 66-74 tahun sebanyak 38 orang. Seiring bertambahnya usia, tekanan darah mengalami peningkatan hingga usia lanjut yang disebabkan oleh gangguan pada sistem peredaran darah akibat penebalan dinding pembuluh darah dan penurunan elastisitas yang menyebabkan terjadinya hipertensi (Nahdia, 2022). Semakin bertambahnya usia, terjadi perubahan pada arteri menjadi lebih lebar dan mengalami kekakuan yang mengakibatkan berkurangnya kapasitas darah yang disalurkan oleh sistem peredaran darah dalam tubuh (Nuraeni, 2019).

Usia merupakan faktor yang berkaitan erat dengan terjadinya. Seiring bertambahnya usia akibatnya fungsi fisiologis tubuh terjadi perubahan yang menurun dan usia tua, sehingga rentan terkena hipertensi.

2. Jenis Kelamin

Dalam penelitian ini didapatkan responden terbanyak berjenis kelamin perempuan dengan 48 orang. Pada perempuan hipertensi meningkat karena adanya pengaruh hormonal ketika telah *menopause* (Sjaaf, 2024).

Perempuan memiliki perilaku yang baik daripada laki-laki dalam perilaku *self care management* karena cenderung patuh dalam pengobatan dibanding laki-laki, perempuan lebih peduli akan kesehatannya bahkan mempunyai waktu luang yang lebih dibandingkan waktu luang aki-laki (Febriyanti, 2022) penelitian sejalan dengan (Silvianah & Indrawati, 2024) bahwa responden mayoritas perempuan sebanyak 55,5%.

3. Pendidikan

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa responden dengan pendidikan terbanyak dengan kelompok tertinggi berpendidikan SD sebanyak 44 orang. Berpendidikan tinggi adalah akses dalam memiliki informasi kesehatan, seperti tentang hipertensi dan mudah mengaplikasi gaya hidup yang sehat (Pebrisiana, 2022). Kependidikan seseorang dapat menciptakan kemampuan seseorang dalam mengelola penyakit untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan (Sari, 2023)

Memiliki pendidikan yang lebih tinggi dapat mengetahui seputar kesehatan yang lebih bagus hingga memungkinkan perilaku *self care management* hipertensi meningkat (Kumalasari, 2023).

Hal ini sependapat dengan (Febriani, 2023) yang mengatakan bahwa responden berpendidikan paling banyak adalah SD sebanyak 18 orang (43,9%) dan responden paling sedikit ialah responden yang tidak sekolah ada 1 orang (2,4%).

4. Pekerjaan

Dalam penelitian ini mayoritas responden bermata pencaharian sebagai petani sebanyak 25 orang. Petani merupakan pekerjaan yang membutuhkan energi yang banyak karena tergolong aktifitas fisik yang cukup berat. Pekerjaan akan membuat seseorang memiliki waktu yang padat yang dapat menciptakan stress, dan akan membuat seseorang hanya memiliki waktu yang sedikit dalam melakukan aktifitas fisik karena waktu dihabiskan untuk pekerjaan yang padat (Febrianti, 2021). Seseorang yang tidak bekerja memiliki penghasilan

yang rendah, yang dapat menjadi faktor seseorang tidak patuh dalam self care management, karena mereka harus menyisihkan sebagian penghasilan untuk biaya pengobatan yang harusnya dapat digunakan untuk dana darurat (Widayanti, 2023).

Pada penelitian yang telah dilakukan menunjukkan hasil bahwa pekerjaan tidak mempengaruhi self care management hipertensi, karena tidak ada perbedaan signifikan pada lansia yang bekerja maupun yang sudah tidak bekerja. Lansia yang bekerja cenderung tidak mempunyai waktu untuk untuk aktifitas fisik karena kesibukan dengan kan lansia yang tidak bekerja umumnya kurang aktif secara fisik dan mempunyai sedikit interaksi sosial untuk memperoleh informasi kesehatan.

Berdasarkan uraian tersebut peneliti berasumsi bahwa pekerjaan tidak menjadi faktor erat yang dengan self care management hipertensi, karena terdapat faktor lain yang berhubungan self care management hipertensi seperti usia, jenis kelamin, dan pendidikan

Sejalan dengan penelitian oleh (Herwanti, 2022) yang mengatakan bahwa responden yang bermata pencaharian sebanyak 23 orang dan responden yang tidak sebanyak 12 orang dan memiliki nilai p-value 0,406 yang berarti bahwa pekerjaan tidak menjadi faktor penyebab rendah maupun tingginya perilaku *self care management*.

5. Dukungan Keluarga

Berdasarkan penelitian yang dilakukan mendapati hasil dukungan keluarga sebanyak 36 orang dikategori kurang. Keluarga merupakan unsur penting dalam perawatan dan pengobatan, terlebih pada anggota keluarga yang sedang sakit dalam membuat keputusan dan bantuan (Mangera, 2019).

Dukungan yang dapat dilakukan oleh keluarga diantaranya mengatur pola makan sehat rendah garam, mengingatkan kontrol rutin, menemani pergi ke layanan kesehatan sebagai pengendalian terhadap hipertensi karena dapat mendorong lansia untuk berperilaku baik dalam mengelola hipertensi karena perhatian yang membuat lansia merasa dihargai, dicintai, dan diterima (Wiradijaya, 2020).

Penelitian yang menyatakan bahwa dukungan keluarga tertinggi terdapat pada kategori kurang sebanyak 145 orang (73,6%) yang menunjukkan bahwa kurangnya dukungan yang diterima oleh lansia.

6. Self Care Management

Dalam penelitian ini menunjukkan hasil bahwa mayoritas responden melakukan *self care management* sebanyak 57 orang dengan kategori kurang. *Self care management* hipertensi merupakan campuran dari pengelolaan kesehatan fisik, mental dan emosional diri sendiri dalam menghadapi perubahan yang datang seiring bertambahnya usia.

Self care management bertujuan untuk menciptakan strategi kognitif behavioural guna membantu penderita dalam mengubah perilaku negatifnya dikembangkan menjadi

positif dengan pikiran. Mengatur pola makan rendah garam rendah lemak, mematuhi saran tenaga kesehatan, kepatuhan meminum obat, dan melakukan kontrol rutin untuk menciptakan keberhasilan perawatan diri (Prabasari, 2021).

Penelitian ini sejalan dengan yang menyatakan bahwa responden sebanyak 47 orang (52,6%) tidak melakukan *self care management* yang baik.

7. Dukungan Keluarga dengan Self care Management

Hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa dari 69 responden, perilaku *self care management* dan dukungan keluarga yang didapatkan oleh lansia adalah kurang sebanyak 31 orang. Hal ini menunjukkan bahwa penderita hipertensi kurang dalam mengontrol diri dengan baik, dan kurangnya peran aktif keluarga dalam proses manajemen penderita hipertensi.

Keluarga adalah dukungan yang utama bagi penderita hipertensi untuk menjaga kesehatan. keluarga juga dapat mengasihkan dukungan dan mengambil keputusan tentang perawatan yang mau dijalani oleh lansia dengan hipertensi (Sagala, 2023). Perawatan diri mencakup tindakan pengelolaan, pencegahan terhadap keparahan penyakit dan melinatkan proses pengambilan keputusan, untuk evaluasi pasien dalam mengatasi gejala yang muncul (Utama, 2021).

Penelitian ini sejalan dengan (Wahyuni, 2021) bahwa responden terbanyak dengan *self care management* hipertensi dan

dukungan keluarga kategori kurang sebanyak 22 orang (44%), dukungan keluarga yang kurang dianggap sebagai salah satu faktor manajemen hipertensi tidak efektif, dan berpengaruh pada rendahnya tingkat keberhasilan pengobatan hipertensi.

Hasil padapenelitian ini menunjukkan bahwa nilai koefisien *Spearman Rank* dengan kekuatan yang rendah (lemah), hal ini diketahui bahwa ditemukan terdapat lansia yang mendapatkan dukungan yang baik namun perilaku *self care management* nya kurang, begitupun sebaliknya terdapat lansia mendapat dukungan keluarga kurang namun *perilaku self care management* nya baik. Hal tersebut dapat terjadi karena adanya faktor lain yang mempengaruhi *self care management* selain dukungan keluarga, seperti *self efficacy*, di Desa Kutayasa banyak lansia yang kurang mampu mengambil tindakan dan berkomitmen pada tujuan perawatan diri. Mereka kurang sadar akan pentingnya menjaga tekanan darah dalam batas normal dan cenderung mengabaikan kesehatan. Biasanya mereka hanya bertindak setelah mengetahui tekanan darah tinggi. Akibatnya, komitmen untuk mengendalikan tekanan darah tinggi menjadi tidak optimal. Sebaliknya, jika lansia mengikuti komitmen tersebut, perilaku *self care management* mereka akan meningkat.

Kesimpulan

Terdapat hubungan antara dukungan keluarga dengan *self care management* pada lansia hipertensi di Desa kutayasa Banjarnegara dengan nilai uji *spearman-*

rank dan diperoleh nilai p-value sebesar 0.011 (< 0,05).

Daftar Pustaka

- Depkes RI. (2019). Klasifikasi Lansia. *Magna Medica: Berkala Ilmiah Kedokteran dan Kesehatan*, 6(2), 138.
- Febriani, N. (2023). Hubungan Konsumsi Herbal dengan Kepatuhan Minum Obat Standar pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Lempake Samarinda. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 12(1) 20.<https://doi.org/10.25077/jka.v12i1.2167>
- Febrianti, L. (2021). Karya Tulis Ilmiah Literature Review : Gambaran Tingkat. *Stikespanakkukang.Ac.Id*. <https://stikespanakkukang.ac.id/assets/uploads/alumni/10e0846498f1594e90a516d974641ed8.pdf>
- Febriyanti, H. (2022). Analisis Perbedaan Hubungan Self Care Dan Health Belief Terhadap Kepatuhan Pengobatan Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 14(September), 555–566.
- Firmawati, F., & Ali, L. (2021). Penurunan Fungsi Fisik Dan Dukungan Keluarga Dengan Gangguan Psikososial Pada Lanjut Usia (Lansia) Di Kelurahan Pilolodaa Kecamatan Kota Barat Kota Gorontalo. *Zaitun (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 8(1). <https://doi.org/10.31314/zijk.v8i1.1155>
- Herwanti. (2022). Hubungan *karakteristik dan pengetahuan pasien diabetes militus dan selfcare management Hipertensi*,.
- Kumalasari, I. (2023). Determinan Perilaku Self-care Hipertensi pada Usia Dewasa di Asia Tenggara : Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 6(3), 410–415. <https://doi.org/10.56338/mppki.v6i3.3212>
- Mangera, N. (2019). Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Tingkat

- Kecemasan Pasien Pre Operasi Di Rsud Andi Makkasau Kota Parepare. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, 2(3), 388–400.
<https://doi.org/10.31850/makes.v2i3.183>
- Nahdia, V. (2022). Gambaran Karakteristik Hipertensi Pada Pasien Lansia di Rumah Sakit Islam Jakarta Sukapura Tahun 2020. *Muhammadiyah Journal of Geriatric*, 3(2), 62.
<https://doi.org/10.24853/mujg.3.2.62-68>
- Nuraeni, E. (2019). Hubungan Usia Dan Jenis Kelamin Beresiko Dengan Kejadian Hipertensi Di Klinik X Kota Tangerang. *Jurnal JKFT*, 4(1), 1.
<https://doi.org/10.31000/jkft.v4i1.1996>
- Pebrisiana, P. (2022). Hubungan Karakteristik dengan Kejadian Hipertensi pada Pasien Rawat Jalan di RSUD Dr. Doris Sylvanus Provinsi Kalimantan Tengah. *Jurnal Surya Medika*, 8(3), 176–186.
<https://doi.org/10.33084/jsm.v8i3.4511>
- Prabasari, N. A. (2021). Self Efficacy, Self Care Management, Dan Kepatuhan Pada Lansia Hipertensi (Studi Fenomenologi). *Jurnal Keperawatan Malang*, 6(1), 1–10.
<https://doi.org/10.36916/jkm.v6i1.115>
- Primantika, D. A., & Erika Dewi Noorratri. (2023). Ijoh : Indonesian Journal of Public Health. *IJOH: Indonesian Journal of Public Health*, 01(02), 1–6.
- Sagala, L. (2023). Hubungan Self Care Management dengan Kualitas Hidup Penderita Hipertensi Masa Pandemi Covid 19 di Kota Medan. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7, 15883–15890.
- Sari, N. N. (2023). Faktor Karakteristik Responden yang Berhubungan dengan Manajemen Pengendalian Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 15(1), 69–76.
<https://journal2.stikeskendal.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/17/512>
- Silvianah, A., & Indrawati. (2024). © 2024 *Jurnal Keperawatan*. 52–61.
- Sjaaf, F. (2024) Gambaran Tingkat Pengetahuan Upaya Pencegahan Kekambuhan Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Nanggalo Tahun 2023. *Scientific Journal*, 3(3), 123–130.
<https://doi.org/10.56260/sciena.v3i3.131>