

Peran Keluarga Dalam Mengontrol Gaya Hidup Pasien Hipertensi

Maswarni¹, Tri Siwi Kusumaningrum², Pratiwi Gasril³

¹FMIPA DAN KESEHATAN, UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH RIAU

email: trisiwi@umri.ac.id

Article Information

Received: June, 2024

Revised: June, 2024

Available online: June, 30, 2024

Keywords/Kata Kunci

Peran, keluarga, hipertensi

Correspondence

E-mail:

trisiwi@umri.ac.id

ABSTRACT

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu peningkatan abnormal tekanan darah dalam pembuluh darah arteri secara terus-menerus lebih dari suatu periode. Hipertensi juga didefinisikan sebagai tekanan sistolik lebih dari 140 mmHg dan atau tekanan diastolik lebih dari 90 mmHg. Data Global Status Report on Noncommunicable Diseases 2010 dari WHO menyebutkan, 40% Negara ekonomi berkembang memiliki penderita hipertensi, sedangkan negara maju hanya 35 %. Tujuan Untuk mengetahui gambaran bagaimana peran keluarga mengontrol gaya hidup anggota keluarga yang menderita hipertensi. Metode Penelitian menggunakan metode penelitian deskriptif. Populasi pada penelitian adalah masyarakat yang ada di wilayah Desa Pandau Jaya Perumahan Gading Marpoyan. dengan jumlah sampel 21 responden. Metode pengambilan sampel menggunakan simple random sampling. Instrumen penelitian adalah kuesioner tentang peran keluarga mengontrol gaya hidup pasien hipertensi menggunakan skala likert.. Analisa yang digunakan yaitu univariat dengan menggunakan bantuan SPSS versi 17.0. Hasil Penelitian : mayoritas keluarga memiliki peran baik sebanyak 16 responden (76,2%, sedangkan yang kurang baik sebanyak 5 responden (23,8%). Kesimpulan dan Saran : Diharapkan kepada keluarga untuk meningkatkan perannya sehingga semakin maksimal dalam mendampingi anggota keluarga yang menderita hipertensi..

INTRODUCTION

Keluarga merupakan unit terkecil dari Masyarakat yang terdiri dari kepala keluarga dan beberapa orang yang berkumpul dan tinggal dalam satu atap bersama dan saling ketergantungan satu dengan yang lainnya (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2016) (Wiratri, 2018). Keluarga berfungsi sebagai sistem pendukung bagi anggotanya. Anggota keluarga memandang bahwa orang yang bersifat mendukung selalu

siap memberikan pertolongan dan bantuan jika diperlukan. Dorongan moril maupun materil yang diberikan anggota keluarga untuk mewujudkan suatu rencana merupakan hal yang dapat memberikan keuntungan emosional atau pengaruh pada tingkah laku seseorang (Bahrussyah, 2018).

Penyebab hipertensi yaitu Gaya hidup, oleh karena di perlukan peran keluarga agar gaya hidup pada penderita hipertensi dapat terkontrol. Peran keluarga terdiri dari peran keluarga formal yaitu sejumlah perilaku yang kurang lebih bersifat homogen. Menurut Lisnawati (2001) gaya hidup sehat menggambarkan pola perilaku sehari-hari yang mengarah pada upaya memelihara kondisi fisik, mental dan sosial berada dalam keadaan positif. Gaya hidup sehat meliputi kebiasaan tidur, makan, pengendalian berat badan, tidak merokok atau minum-minuman beralkohol, berolahraga secara teratur dan terampil dalam mengelola stres yang dialami. Gaya hidup yang dapat memicu terjadinya hipertensi antara lain. (Matheos & Rottie, 2018). Gaya hidup masa kini menyebabkan stres berkepanjangan kondisi ini memicu berbagai penyakit seperti sakit kepala, sulit tidur, maag, jantung dan hipertensi. Saat seseorang merasa tertekan, tubuhnya melepas adrenalin dan kortison, sehingga menyebabkan tekanan darah meningkat. Tubuh menjadi lebih siaga menghadapi bahaya. Bila kondisi ini berlarut, tekanan darahnya akan tetap tinggi. Gaya hidup moderen cenderung membuat berkurangnya aktivitas fisik. (Matheos & Rottie, 2018)

Perubahan gaya hidup yang bisa dilakukan adalah mengatur pola makan, olahraga secara teratur, dan menghindari konsumsi alkohol, atau rokok. Adapun beberapa jenis diet yakni diet rendah garam, diet rendah kolesterol dan lemak terbatas, diet tinggi serat, dan diet kalori. Diet yang diterapkan bisa disesuaikan dengan kondisi hipertensi dengan mengatur pola makan yang tepat tekanan darah bisa turun lebih cepat. (Matheos & Rottie, 2018)

Peran dari keluarga sangat di butuhkan dalam memberikan dukungan kepada pasien hipertensi untuk rajin memeriksakan diri ketempat pelayanan kesehatan untuk melakukan kontrol darah secara rutin. Koyongian, et al (2015). Peran keluarga adalah kehadiran keluarga untuk

memenuhi kebutuhan-kebutuhan anggota keluarga dan kemampuan keluarga untuk memberi respon terhadap perubahan melalui fleksibilitas peran dan keluarga mempunyai pengaruh yang amat besar dalam berbagai tindakan kedokteran yang akan dilakukan, baik diagnosis, pencegahan penyakit, pengobatan maupun perawatan. (Bahrunsyah, 2018)

METODE

Penelitian peran keluarga mengontrol gaya hidup penderita hipertensi dilaksanakan tanggal 18 – 30 April 2024. penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif sederhana dengan populasi adalah seluruh masyarakat yang ada di Perumahan Gading Marpoyan Kecamatan Tampan Prekanbaru.. Dalam penelitian ini sampel dipilih berdasarkan kriteria inklusi yang ditetapkan yaitu masyarakat yang menderita hipertensi yang bersedia menjadi responden sedangkan kriteria eklusi dalam penelitian ini adalah subjek yang tidak dapat dijadikan sampel dalam penelitian karena adanya ketentuan yang telah ditetapkan peneliti dalam kriteria inklusi.

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *simple random sampling*. Alat ukur yang digunakan yaitu kuesioner skala likert yang berisi pernyataan peran keluarga mengontrol gaya hidup pasien hipertensi baik pernyataan yang bersifat favorable maupun unfavorable.

Analisa data yang digunakan yaitu univariat dengan distribusi frekuensi dengan bantuan SPSS versi 17.0. dengan menilai peran keluarga dalam mengontrol gaya hidup pasien hipertensi yang terdiri dari dua kategori yaitu, kategori memiliki peran baik (skor nilai $\geq$ nilai mean) dan peran kurang baik (skor nilai $<$ nilai mean).

RESULT AND DISCUSSION

Hasil penelitian peran keluarga dalam mengontrol gaya hidup penderita hipertensi sebagai berikut :

1.1 Distribusi frekuensi data karakteristik responden

Berdasarkan data pasien diatas menunjukkan bahwa pasien mayoritas pada usia pertengahan sebanyak 15 (71,4%), sedangkan tingkat Pendidikan responden Sebagian besar tamat SD dan pekerjaan responden mayoritas swasta dan ibu rumah tangga masing masing 8 orang (38.1%).

1.2 Distribusi frekuensi peran keluarga dalam mengontrol gaya hidup penderita hipertensi

No	Variabel	f	%
1	Peran keluarga		
	Baik	16	76.2
	Kurang baik	5	23.8
	total	21	100

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa mayoritas keluarga memiliki peran yang baik untuk mensupport derajat hipertensi pasien sebanyak 16 (76,2%).

Berdasarkan hasil penelitian memperoleh hasil bahwa mayoritas keluarga memiliki peran yang baik dalam mengontrol gaya hidup anggota keluarga yang menderita hipertensi.. Peran baik keluarga akan memiliki dampak positif terhadap kondisi tekanan darah penderita hipertensi dan dapat mengontrol hipertensi anggota keluarga yang menderita hipertensi. Kondisi hipertensi merupakan tekanan darah yang tinggi dengan gtekanan darah meningkat di atas normal yaitu 140/90 mmHg. Pada Lansia bisa mengalami hipertensi karena beberapa faktor diantaranya faktor usia. Pada usia lansia secara fisiologis terjadi perubahan struktur pada pembuluh darah besar, sehingga pembuluh darah menyempit dan menjadi kaku, sebagai akibat peningkatan gtekanan darah sistolik. Sehingga apabila lansia

mengalami peningkatan tekanan darah merupakan kondisi fisiologis. Namun demikian, kondisi peningkatan tekanan darah pada lansia harus dikontrol agar tidak berlanjut pada grade berat yang akan membahayakan kesehatan lansia(Riamah, 2019).

No	Variabel	f	%
1	Umur		
	Usia pertengahan(45-59 tahun)	15	71.4
		6	28.6
	Usia lanjut (60-74 tahun)	0	0
	Lanjut usia tua (75-90 tahun)	0	0
2	Usia sangat tua(> 90 tahun)		
2	Jenis kelamin		
	Laki laki	10	47.6
3	Perempuan	11	52.4
3	Tingkat pendidikan		
	Tidak sekolah	0	0
	SD	11	52.4
	SMP	4	19.0
	SMA	6	28.6
4	Perguruan tinggi		
	Pekerjaan		
	Swasta	8	38.1
	IRT	8	38.1
	Tidak bekerja	1	4.8
5	Buruh	4	19.2
	Total responden	21	100

Lansia merupakan bagian dari keluarga (Sunaryo, 2018). Keluarga terdiri dari dua orang atau lebih yang dihubungkan dengan ikatan emosional dan kebersamaan, yang identifikasi diri sebagai bagian dalam keluarga (Friedman, 2018). Keluarga merupakan sebagai support sistem utama bagi lansia untuk mempertahankan kehidupan dan kesehatan lansia(Indah Puspitasari, 2023) Menurut Amstrong(2012) menyatakan bahwa keluarga memiliki peranan yang besar dalam memberntuk gaya prilaku hidup sehat anggota keluarga yang menderita hipertensi. Keluarga menjadi support sistem utama dalam mempertahankan kesehatan

penderita hipertensi. Peran keluarga atau pemberdayaan keluarga merupakan strategi yang efektif untuk merubah perilaku penderita hipertensi ke arah yang positif (Rusminarni et al., 2021).

Teori Ratnawati (2017) menyatakan bahwa apabila ada anggota keluarga yang sedang sakit, maka keluarga berperan untuk melakukan perawatan. Oleh karena itu keluarga harus tahu tentang keadaan penyakit pasien dan hal-hal yang berkaitan dengan penyakit pasien. Sehingga keluarga dapat memberikan informasi, memberikan nasehat serta motivasi untuk kesehatan pasien (Romliyadi, 2020). Beberapa hal yang mendukung kesehatan lansia adalah sarana dan pemenuhan kebutuhan fisik yang menunjang proses kesembuhan lansia. Dukungan dan peran keluarga merupakan hal yang sangat penting karena dengan adanya kasih sayang, perhatian, komunikasi keluarga pada lansia yang sakit akan menunjukkan rasa kepedulian, kehangatan dan kasih sayang yang dapat mengontrol derajat kesehatan lansia (Amelia Senja, 2019).

Peran keluarga yang baik didukung oleh berbagai aspek, diantaranya adalah aspek pengetahuan, keluarga bagaimana mengatur diet pasien hipertensi yang merupakan bagian dari pengontrolan gaya hidup pasien hipertensi (Ayuningtyas, 2012). Keluarga merupakan pendukung sistem yang sangat vital yang sangat berpengaruh terhadap derajat kesehatan anggota keluarga (Sudiharto, 2012). Keluarga memiliki fungsi untuk mempertahankan keadaan kesehatan anggota keluarga agar tetap memiliki produktivitas yang tinggi. Tugas keluarga dalam bidang kesehatan adalah berperan untuk mampu mengenal masalah kesehatan, mampu mengambil keputusan untuk mengatasi masalah kesehatan serta mampu merawat anggota keluarga yang sedang sakit (Matheos et al., 2018).

Menurut Saputra (2016) keluarga harus mengetahui permasalahan yang dialami oleh anggota keluarga. Support sistem yang diberikan

oleh keluarga baik secara emosional, atensi kasih sayang, dukungan dalam bentuk penghargaan maupun anjuran merupakan bagian yang penting dalam peran keluarga. Hal ini akan melindungi anggota keluarga dari berbagai penyakit diantaranya penyakit hipertensi (Keperawatan Mersi et al., 2021).

CONCLUSION

Setelah dilakukan penelitian pengetahuan masyarakat tentang penyakit diabetes dapat disimpulkan pengetahuan masyarakat tentang penyakit diabetes dalam kategori kurang yaitu 47 responden (63.5%). Diharapkan adanya kegiatan yang dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang penyakit diabetes dalam upaya menurunkan angka kejadian penyakit diabetes serta meningkatkan peran keluarga dan masyarakat dalam melakukan perawatan pada penderita diabetes untuk mencegah komplikasi pada diabetes.

REFERENSI

- Amelia Senja, T. P. (2019). *Perawatan lansia oleh keluarga dan care giver*. https://www.google.co.id/books/edition/Perawatan_Lansia_Oleh_Keluarga_dan_Care/t-c_EAAAQBAJ?hl=en&gbpv=1&dq=BUKU+PERAN+KELUARGA+PADA+LANJUT+UMUR+KELUARGA+PADA+LANJUT+UMUR+A&printsec=frontcover
- Ayuningtyas, E. P. P. A. P. (2012). *Diet Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sleman*.
- Bahrumsyah. (2018). Hubungan peran keluarga dalam mengontrol gaya hidup dengan derajat hipertensi di puskesmas tagulandang kabupaten sitaro. *World Development*, 1(1), 1–15.
- Indah Pspitasari, et al. (2023). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. https://www.google.co.id/books/edition/Buku_Ajar_Keperawatan_Gerontik

ku_Ajar_Keperawatan_Gerontik/_d8EEQA
AQBAJ?hl=en&gbpv=1&dq=BUKU+PER
AN+KELUARGA+PADA+LANZIA&pg=
PA65&printsec=frontcover

Keperawatan Mersi, J., Agus Sukrillah, U., & Prasetyo, H. (2021). Peran Esensial Keluarga Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Mersi*, 2, 37–42.

Matheos, B., Bidjuni, H., & Rottie, J. (2018). Hubungan peran keluarga dalam mengontrol gaya hidup dengan derajat hipertensi di puskesmas tagulandang kabupaten sitaro. *E-Journal Keperawatan*, 6(1), 1–6.
<https://ejournal.unsrat.ac.id/v3/index.php/jkp/article/view/18768>

Matheos, B., & Rottie, J. (2018). Hubungan Peran Keluarga Dalam Mengontrol Gaya Hidup Dengan Derajat Hipertensi Di Puskesmas Tagulandang Kabupaten Sitaro. *E-Journal Keperawatan (e-Kep) Volume*, 6(1), 1–6.

Riamah. (2019). Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Hipertensi pada Lansia Di UPT PTSW Khusnul Khotimah. *Menara Ilmu*, 13(5), 106–113.

Romliyadi, R. (2020). Analisis Peran Keluarga Terhadap Derajat Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 5(2), 227–243.
<https://doi.org/10.36729/jam.v5i2.401>

Rusminarni, S., Lestari, Larasati, & ... (2021). Hubungan Peran Keluarga terhadap Gaya Hidup pada Penderita Hipertensi Garade II Di Wilayah Kerja Puskesmas Segala Mider. *Jurnal Riset Media ...*, 4(1), 8–16.

Wiratri, A. (2018). *Menilik Ulang Arti Keluarga Pada Masyarakat Indonesia (Revisiting the Concept of Family in Indonesian Society)*. 13(1), 15–26.