

Hubungan Perilaku Lansia dengan Dukungan Keluarga dalam Pengendalian Hipertensi di Kota Gorontalo

The Correlation between Elderly Behavior and Family Support for Hypertension Control in Gorontalo

Indriani

Program Studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini, IAIN Sultan Amai Gorontalo
e-mail: Indriani@iaingorontalo.ac.id

Abstrak

Penyakit hipertensi menduduki urutan pertama dari lima belas penyakit terbanyak di Kota Gorontalo yang banyak diderita oleh lansia dengan jumlah 2240 jiwa. Salah satu upaya mengendalikan risiko peningkatan hipertensi yaitu melalui dukungan keluarga agar lansia diusia yang tidak lagi produktif masih tetap dapat meningkatkan derajat kesehatannya. Penelitian ini menggunakan desain penelitian observasional dengan pendekatan cross-sectional. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan cara simple random sampling dengan kriteria lansia yang datang berobat ke puskesmas dan bersedia menjadi responden, yaitu sebanyak 33 responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hubungan dukungan keluarga dengan perilaku lansia dalam pengendalian hipertensi menggunakan uji chi square diperoleh nilai $p = 0,025 < \alpha = 0,05$. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan perilaku lansia terhadap pengendalian hipertensi. Dukungan dari keluarga dapat menjadi motivasi bagi lansia untuk tetap menjaga kualitas hidupnya di masa tua.

Kata kunci: Dukungan keluarga, Perilaku lansia, Pengendalian hipertensi

Abstract

Hypertension is the first of the fifteen diseases in Gorontalo city which mostly affects the elderly, with a total of 2240 people. One of the efforts to control the risk of increased hypertension is through family support so that the elderly at the age who are no longer productive can still improve their health status. This study used an observational research design with a cross-sectional approach. Sampling in this study was carried out by means of simple random sampling with the criteria of the elderly who came for treatment at health centers and were willing to be respondents, namely as many as 33 respondents. The results showed that the correlation between family support and elderly behavior in controlling hypertension using the chi square test got a value of $p = 0.025 < \alpha = 0.05$. The conclusion of this study is that there is a significant relationship between family support and the behavior of the elderly in controlling hypertension. Support from family can motivate the elderly to maintain their quality of life in old age.

Keywords: Family support, Elderly Behavior, Hypertension Control

Pendahuluan

Berdasarkan data Riskesdas tahun 2013 penyakit yang paling banyak diderita oleh lansia adalah hipertensi yakni sebesar 57.6%. Jika dilihat dari prevalensi hipertensi, Provinsi Gorontalo menduduki posisi ke 5 dalam prevalensi hipertensi tertinggi di Indonesia yakni sebesar 29,0% atau 33.542 jiwa penderita hipertensi¹. Meskipun penderita hipertensi di Provinsi Gorontalo menurut data Riskesdas tahun 2018 sudah mengalami penurunan², namun penyakit ini harus tetap menjadi perhatian serius oleh pemerintah setempat. Penyakit hipertensi di Kota Gorontalo termasuk urutan pertama pada lima belas penyakit terbanyak di kota Gorontalo, yaitu berjumlah 5075 jiwa. Sedangkan jumlah penduduk lansia ≥ 60 di kota Gorontalo yang mengalami hipertensi berjumlah 2240 jiwa³. Hipertensi atau tekanan darah tinggi sering disebut sebagai *the silent killer* karena termasuk penyakit yang mematikan.

Upaya untuk menurunkan risiko terjadinya peningkatan hipertensi pada lansia adalah dengan menerapkan pola hidup sehat seperti olah raga, mengatur diet serta memeriksakan tekanan darah secara rutin⁴. Peran keluarga sangat berpengaruh terhadap motivasi lansia dalam melaksanakan pengelolaan penyakit hipertensi, namun tanpa motivasi yang kuat dari lansia itu sendiri komplikasi

timbulnya penyakit lain akan sulit dihindari. Apabila ada dukungan keluarga rasa percaya diri akan bertambah dan motivasi untuk menghadapi masalah yang terjadi akan meningkat⁵. Keluarga akan menjadi *support system* dalam kehidupan penderita hipertensi, agar keadaan yang dialami tidak semakin memburuk dan kualitas hidup lansia tetap maksimal.

Setelah melakukan wawancara awal dengan beberapa orang lansia yang menderita hipertensi di Kota Gorontalo, sebagian besar lansia tersebut tinggal bersama keluarga inti. Responden mengatakan mereka merasa jenuh dan kurang diperhatikan oleh keluarga. Hal ini dapat mempengaruhi tekanan darah dari lansia itu sendiri. Sedangkan berdasarkan hasil wawancara dengan pihak keluarga lansia yang memiliki hipertensi menyatakan bahwa pihak keluarga sudah berusaha memperhatikan lansia dengan cara memperhatikan makanan yang dikonsumsi oleh lansia seperti menyiapkan makanan yang rendah lemak dan rendah garam. Akan tetapi lansia selalu berusaha untuk dapat memperoleh makanan yang sesuai dengan keinginannya. Salah satu caranya adalah membeli di rumah makan dan warung terdekat. Alasan mendasarnya adalah makanan yang tersedia di rumah tidak terasa enak.

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan perilaku lansia dengan dukungan keluarga dalam pengendalian hipertensi. Adapun tujuan khususnya adalah untuk (1) mengetahui perilaku lansia dalam pengendalian hipertensi di Kota Gorontalo, (2) mengetahui dukungan keluarga dalam pengendalian hipertensi di Kota Gorontalo

Metode Penelitian

Bentuk penelitian ini adalah kuantitatif, menggunakan desain penelitian observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian dilaksanakan di Kota Gorontalo. Pengumpulan data dilakukan selama 2 bulan yaitu dari bulan Juni-Juli tahun 2020, dimulai dengan melakukan validitas dan reliabilitas instrumen. Pengambilan sampel dilakukan dengan cara *simple random sampling* dengan kriteria: responden merupakan lansia yang berusia 60 tahun keatas yang menderita hipertensi, dan bersedia menjadi responden dengan menandatangani lembar persetujuan, sehingga didapatkan jumlah sampel sebanyak 33 responden.

Pengumpulan data responden pasien hipertensi yang berkunjung dilakukan di Puskesmas Kota Gorontalo. Sebelum menjawab kuesioner, responden mendapat penjelasan dari peneliti mengenai maksud dan tujuan dari pengambilan data, kemudian jika responden setuju maka dilakukan penandatanganan surat kesediaan untuk menjadi responden. Total pertanyaan kuesioner terdiri dari 30 pertanyaan yang terbagi atas pertanyaan perilaku lansia terdiri dari pola makan, pola istirahat, pola aktivitas, dan pengobatan, serta pertanyaan dukungan keluarga yang terdiri atas dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan informasional, dan dukungan instrumental.

Analisis yang digunakan untuk menguji kelayakan instrumen penelitian adalah uji validitas instrumen menggunakan korelasi product moment dan reliabilitas instrumen menggunakan *alpha cronbach* dengan nilai reliabilitas 0,619, sedangkan untuk menguji hubungan antara perilaku lansia dengan dukungan keluarga menggunakan *uji chi-square*.

Hasil

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh responden sebanyak 33 orang penderita hipertensi yang datang untuk berobat dan bersedia untuk mengisi kuesioner.

a. Perilaku Lansia dalam Pengendalian Hipertensi

Perilaku lansia merupakan sesuatu yang sangat penting diperhatikan oleh pasien lansia yang menderita hipertensi, dimana dalam perilaku lansia ini terbagi atas 4 kategori yaitu berdasarkan pola makan, pola istirahat, pola aktivitas, dan pengobatan. Setelah dilakukan penelitian, diperoleh bahwa sebagian besar perilaku lansia sudah baik hal ini dapat ditunjukkan dalam tabel berikut ini,

Tabel 1. Distribusi responden berdasarkan perilaku lansia dalam pengendalian hipertensi

Perilaku Lansia	Jumlah	Persentase (%)
Kurang Baik	12	36,4
Baik	21	63,6
Total	33	100,0

Berdasarkan tabel 1, dapat dilihat bahwa perilaku lansia di kota Gorontalo sudah “baik” hal ini ditunjukkan dengan banyaknya responden yang memiliki perhatian mengenai pola makan, pola istirahat, pola aktivitas dan pengobatan di puskesmas yaitu tercatat sebanyak 21 orang (63,6%) dibandingkan dengan perilaku lansia penderita hipertensi yang “kurang baik”, yaitu sebanyak 12 orang (36,4%).

b. Dukungan Keluarga

Keluarga merupakan orang terdekat yang dianggap dapat memberikan motivasi kepada lansia penderita hipertensi. Bentuk dukungan keluarga terdiri dari dukungan penilaian, dukungan instrumental, dukungan informasional, dan dukungan emosional. Distribusi responden berdasarkan dukungan keluarga dapat dilihat dalam tabel berikut.

Tabel 2. Distribusi responden berdasarkan dukungan keluarga dalam pengendalian hipertensi

Dukungan Keluarga	Jumlah	Persentase (%)
Kurang baik	15	45,5
Baik	18	54,5
Total	33	100,0

Berdasarkan Tabel 2, dapat dilihat bahwa dukungan keluarga dalam pengendalian hipertensi pasien lansia di Kota Gorontalo sudah baik hal ini ditunjukkan dengan banyaknya jumlah responden yang memiliki dukungan keluarga “baik” sebanyak 18 orang (54,5%) dibandingkan dengan dukungan keluarga penderita hipertensi yang “kurang baik” yaitu, sebanyak 12 orang (36,4%).

Uji bivariat diperlukan untuk melihat gambaran lebih jelas mengenai hubungan perilaku lansia dengan dukungan keluarga. Untuk menentukan hubungan dari dua variabel di atas maka diperlukan uji statistik. Uji statistik yang digunakan adalah uji *chi-square* dengan terlebih dahulu membuat *cross tabulasi*. Hubungan dukungan keluarga dengan perilaku lansia dalam pengendalian hipertensi di Kota Gorontalo dapat dilihat dalam tabel berikut :

Tabel 3. Hubungan dukungan keluarga dengan perilaku pasien lansia dalam pengendalian hipertensi di Kota Gorontalo

Dukungan Keluarga	Perilaku Lansia		Total	<i>p-value</i>
	Kurang Baik	Baik		
Kurang baik	9	6	15	0,025
Baik	3	15	18	
Total	12	21	33	

Berdasarkan Tabel 3 tersebut dapat diketahui bahwa dari 33 responden yang menjadi objek penelitian, terdapat 15 responden yang mempunyai dukungan keluarga yang “kurang baik”, dari 15 responden tersebut terdapat 6 responden yang masuk dalam perilaku “baik” dan 9 responden masuk dalam perilaku “kurang baik”. Selain itu terdapat juga 18 responden yang memiliki dukungan keluarga yang “baik” dimana terdapat 15 responden yang memiliki perilaku “baik” dan 3 responden memiliki perilaku kurang “baik”.

Berdasarkan hasil pengujian menggunakan *uji-chi square*, di peroleh bahwa nilai *p-value person chi-square* sebesar 0,025 jika dibandingkan dengan nilai signifikansi (α) = 0,05, Maka *p-value* (0,025) < signifikansi (0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan perilaku lansia dalam pengendalian hipertensi di Kota Gorontalo.

Pembahasan

a. Dukungan Keluarga

Keluarga merupakan unsur terpenting yang dapat mempengaruhi perilaku anggota keluarga dalam satu lingkungan rumah tangga. Termasuk memberikan pengaruh terhadap perubahan pola hidup yang berkaitan dengan peningkatan derajat kesehatan. Lansia yang menderita hipertensi sangat memerlukan dukungan dari keluarga baik berupa pendampingan maupun perawatan agar tekanan darah pasien tetap dapat terkontrol dengan baik. Apabila dukungan keluarga kurang diberikan maka praktik manajemen pengendalian hipertensi oleh lansia akan berkurang juga⁷.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 33 responden, menunjukkan bahwa sebagian besar pasien hipertensi di Kota Gorontalo memiliki dukungan keluarga yang baik dalam pengendalian hipertensi, yaitu sebanyak 18 responden dan yang kurang baik sebanyak 15 responden. Adapun sebanyak 15 responden memiliki dukungan keluarga yang kurang baik hal ini dapat disimpulkan karena beberapa lansia merasa kurang didengarkan ketika mengeluhkan tentang sakit yang diderita.

Bentuk dukungan keluarga merupakan faktor penting dalam kepatuhan program penanganan yang dijalankan. Dalam pelaksanaan program pengendalian tekanan darah pada penderita hipertensi, dukungan keluarga merupakan sesuatu yang berarti. Penderita hipertensi yang diberikan perhatian, hiburan dan pertolongan dari keluarganya cenderung lebih mudah mengikuti anjuran medis daripada yang kurang mendapatkan dukungan keluarga⁸.

b. Perilaku Lansia

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 33 responden, menunjukkan bahwa sebagian besar pasien hipertensi di Kota Gorontalo memiliki perilaku yang baik dalam pengendalian hipertensi, yaitu sebanyak 21 responden dan yang kurang baik sebanyak 12 responden. Lansia harus mengatur pola istirahat dengan cara tidur siang hari sehingga badan menjadi segar. Penanganan yang benar terhadap hipertensi dapat mengurangi peluang terjadinya kekambuhan dan komplikasi hipertensi. Perilaku pengendalian hipertensi memberikan manfaat

untuk mengurangi dan mencegah kekambuhan hipertensi, komplikasi yang terjadi akibat hipertensi dapat dikurangi, hipertensi yang dikelola dengan baik maka kesehatannya dapat terjaga dengan baik.

Selain itu lansia juga harus memperhatikan pola makan karena hipertensi disebabkan pola makan yang tidak baik, seperti terlalu banyak makan garam dan lemak. Pola makan yang sehat dapat diartikan sebagai suatu cara atau usaha untuk melakukan kegiatan makan secara sehat. Pola makan juga ikut menentukan kesehatan bagi tubuh⁹. Pola aktivitas juga penting diperhatikan bagi penderita hipertensi. Aktivitas yang dilakukan tidak boleh kurang dan tidak pula berlebihan. Aktivitas atau olah raga sangat mempengaruhi terjadinya hipertensi, di mana pada orang yang kurang aktivitas akan cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung lebih tinggi sehingga otot jantung akan harus bekerja lebih keras pada tiap kontraksi. Peneliti berasumsi lansia dapat melakukan olahraga pagi seperti jalan pagi dalam waktu seminggu tiga kali, lansia tidak boleh terlalu lelah saat menjalankan aktivitas sehari-hari

Pola pengobatan harus dilakukan oleh penderita hipertensi. Pengobatan membantu penderita segera sembuh dari penyakitnya. Tujuan pengobatan hipertensi adalah untuk mencegah terjadinya morbiditas dan mortalitas akibat tekanan darah tinggi. Lansia harus selalu melakukan pengobatan seperti satu bulan tiga kali untuk berobat sesuai dengan resep dokter dengan bantuan keluarga lansia dapat berobat secara rutin⁸.

Hal-hal yang berkaitan dengan pola hidup merupakan perilaku yang mencerminkan pola hidup seseorang. Lansia dengan hipertensi akan memiliki perilaku pengendalian tekanan darah¹⁰. Perilaku pengendalian dipengaruhi beberapa faktor, salah satunya adalah faktor usia. Pada usia tua akan memperlihatkan sikap yang kuat dan tidak terlalu takut dengan realita kematian. Hal ini akan menimbulkan sikap acuh, putus asa, pasrah terutama pada lansia yang mengalami penyakit kronis. Sikap ini menyebabkan ketidakpatuhan dan muncul perilaku tidak baik¹¹.

Hipertensi perlu mendapatkan perawatan, karena sangat membantu didalam mengurangi komplikasi-komplikasi yang terjadi. Teknik non farmakologi atau dengan kata lain pemberian perawatan termasuk mengubah perilaku sangat dibutuhkan untuk mencegah terjadinya hipertensi ataupun menghindari terjadinya kekambuhan. Teknik ini harus dilakukan secara rutin untuk menghindari naiknya tekanan darah¹².

c. Hubungan antara Dukungan Keluarga dengan Perilaku Lansia dalam Pengendalian Hipertensi

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa terdapat 15 responden yang memiliki dukungan keluarga “baik” dengan perilaku lansia “baik” dan terdapat 3 responden yang memiliki dukungan keluarga “baik” dengan perilaku lansia “kurang baik”. Dukungan keluarga “kurang baik” dengan perilaku lansia “baik” ada 6 responden dan dukungan keluarga “kurang baik” dengan perilaku lansia “kurang baik” ada 9 responden. Dengan demikian dukungan keluarga yang “kurang baik” sebanyak 15 responden dan secara keseluruhan perilaku lansia yang “baik” 21 responden dan “kurang baik” 12 responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hubungan dukungan keluarga dengan perilaku lansia dalam pengendalian hipertensi dari penghitungan *chi square* diperoleh $p = 0,025 < \alpha = 0,05$ yang berarti terdapat hubungan signifikan antara dukungan keluarga dengan perilaku lansia.

Peneliti berasumsi terdapat responden dengan dukungan keluarga baik namun perilaku terhadap pengendalian hipertensi masih kurang baik karena tingkat antusias lansia terhadap pengendalian hipertensi juga masih kurang dapat mempengaruhi lansia untuk mengendalikan

hipertensi. Dan juga terdapat responden dengan dukungan keluarga kurang baik namun perilaku terhadap pengendalian hipertensi yang baik karena tingkat antusiasme tinggi dan responden (lansia) peduli dengan kondisi dirinya terutama dalam hal mengendalikan hipertensi. Pada saat melakukan wawancara peneliti memperoleh informasi bahwa responden memiliki keinginan mengendalikan penyakitnya karena lansia tersebut pernah merasakan sakit akibat hipertensi yang tidak baik. Hal ini sesuai dengan teori H.L Bloom bahwa faktor perilaku dan lingkungan sosial dapat meningkatkan derajat kesehatan masyarakat serta tentunya didukung keinginan kuat dari yang pasien itu sendiri.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Widiandari, dkk yang menyatakan bahwa ada hubungan signifikan antara variabel dukungan keluarga dengan motivasi lansia dalam pengelolaan penyakit hipertensi di poli interna RST Malang¹³. Penelitian ini juga mendukung hasil penelitian Torar, dkk yang menemukan bahwa lansia penderita hipertensi yang mendapatkan dukungan baik dari keluarga memiliki kepatuhan yang baik pula terhadap diet hipertensi yaitu sebanyak 76,9%, sedangkan sebanyak 16,7% responden lansia mendapat dukungan keluarga kurang memiliki kepatuhan baik¹⁴. Penelitian ini juga didukung dari hasil penelitian yang dilakukan di Nigeria yang menyimpulkan bahwa responden yang diberikan dukungan oleh keluarga memiliki lima kali lebih kuat untuk mengontrol tekanan darah dibandingkan responden tanpa dukungan keluarga¹⁵.

Hipertensi adalah faktor penyebab utama kematian karena stroke dan faktor yang memperberat serangan jantung. Kondisi tersebut merupakan gangguan yang paling umum pada tekanan darah. Hipertensi pada lansia disebabkan karena proses penuaan dimana terjadi perubahan sistem kardiovaskuler sehingga kemampuan memompa jantung harus bekerja lebih keras sehingga terjadi hipertensi. Penelitian di Brazil oleh Costa RS melaporkan bahwa kepatuhan pengobatan yang dilakukan pasien adalah alat yang sangat penting tetapi hal ini tergantung pula pada pasien itu sendiri, dukungan keluarga, dan tenaga kesehatan yang menunjang keefektifan dari kepatuhan tersebut¹⁶.

Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara dukungan keluarga dengan perilaku lansia dalam pengendalian hipertensi di Kota Gorontalo. Dukungan keluarga yang baik dalam memberikan motivasi kepada lansia agar berperilaku baik terhadap pola makan, istirahat, aktivitas, maupun patuh dalam pengobatan memberikan dampak signifikan terhadap pengendalian hipertensi bagi lansia.

Saran

Selain keluarga, kader-kader Puskesmas diharapkan juga dapat lebih berperan aktif untuk memberikan penyuluhan kepada keluarga agar tetap rutin memberikan dukungan dan motivasi kepada anggota keluarga lansia yang mengidap hipertensi.

Daftar Pustaka

1. Riskesdas. 2013. *Riset Kesehatan Dasar 2013*. Jakarta.
2. Kemenkes RI. 2018. *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Jakarta.
3. Dinkes Kota Gorontalo 2017. *Data Hipertensi*. Gorontalo.
4. Friedman, Marilyn M. 2010. *Buku Ajar Keperawatan Keluarga : Riset, Teori Dan. Praktek*. EGC: Jakarta
5. Suraoka. 2012. *Mengenal, Mencegah dan Mengurangi Faktor Risiko 9 Penyakit Degeneratif*. Nuha Medika : Yogyakarta

6. Tamher, S. & Noorkasiani. 2009. *Kesehatan Usia Lanjut dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan*. Salemba Medika: Jakarta
7. Irani, N. 2019. Analysis Relationship Family Support and Health Cadre with Elderly Hypertension Practice in Controlling Health at Primary Health Care Mranggen Demak. *South East Asia Nursing Research*, Vol 1 No 1, June 2019
8. Friedman, Marilyn M. 2010. *Buku Ajar Keperawatan Keluarga : Riset, Teori Dan. Praktek*. EGC: Jakarta
9. Hartono, A, 2013, *Edisi 2 Terapi Gizi dan Diet Rumah Sakit*. EGC: Jakarta.
10. Kusumawardana, *et al.* 2017. Relationship between Knowledge and Family Support regarding Hypertension with Blood Pressure Control in Elderly. *Indonesian Journal of Medicine*, 2 (1): 1-9
11. WHO. 2010. *Global Reccomendations on Physical Activity for Health*. Geneva
12. Lanny, S. 2005. *Hipertensi*. Gramedia Pustaka Utama: Jakarta
13. Widandari, Tyas Dwi, dkk. 2018. Hubungan Dukungan Keluarga terhadap Motivasi Lansia dalam Pengelolaan Penyakit Hipertensi di Poli Interna RST dr. Soepraoen Malang, *Nursing News*, Vol 3 No 1 hal. 224-236
14. Torar, Alfany Natalia dkk. 2020. Dukungan Keluarga dan Kepatuhan Diet Lansia Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tumpaan. *Jurnal Ilmiah Perawat Manado*. Vol 08 No. 1, 127-143
15. Ojo, S, *et al.* Bloo pressure (BP) control and perceived family support in patients with essential hypertension seen at a primary care clinic In Western Nigeria. *Journal of Familiy Medicine and Primary Care*, 2016 5(3) 569-575
16. Costa RS, Nogueira LT. Family support in the control of hypertension. *Rev Latino-am Enfermagem*. 2008 16(5) 871-876