

**HUBUNGAN PERAN KELUARGA DENGAN TINDAKAN  
PENCEGAHAN PENYAKIT HIPERTENSI PADA LANSIA  
DI DUSUN NANGGULAN MAGUWO HARJO  
SLEMAN YOGYAKARTA**

**NASKAH PUBLIKASI**

Disusun Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar  
Sarjana Keperawatan (S1)



**Disusun oleh:**

**YOHANA AYU HELYANAN**

**KP.20.01.436**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN WIRA HUSADA  
YOGYAKARTA**

**2024**



NASKAH PUBLIKASI

HUBUNGAN PERAN KELUARGA DENGAN TINDAKAN  
PENCEGAHAN PENYAKIT HIPERTENSI PADA LANSIA  
DI DUSUN NANGGULAN MAGUWOHARJO  
SLEMAN YOGYAKARTA

Disusun Oleh :  
Yohana Ayu Helyanan  
KP.20.01.436

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 22 Juli 2024

Susunan Dewan Penguji

Ketua Dewan Penguji

Dr. Arita Murwani, S.Kep., Ns., M.Kes

Penguji I / Pembimbing Utama

Dr. drh. Sitti Rahmah Umniyati, SU.

Penguji II / Pembimbing Pendamping

Muryani, S.Kep., Ns., M.Kes

Naskah Publikasi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk  
memperoleh gelar Sarjana Keperawatan

Yogyakarta, 01 Agustus 2024

Ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana

  
Yuli Ernawati, S.Kep., Ns., M.Kep

# HUBUNGAN PERAN KELUARGA DENGAN TINDAKAN PENCEGAHAN PENYAKIT HIPERTENSI PADA LANSIA DI DUSUN NANGGULAN MAGUWO HARJO SLEMAN YOGYAKARTA

Yohana Ayu Helyanan<sup>1</sup> Sitti Rahmah Umniyati<sup>2,3</sup> Muryani<sup>3</sup>

## INTISARI

**Latar Belakang:** Peran keluarga adalah *support system* utama bagi lansia dalam mempertahankan kesehatannya. Tindakan pencegahan hipertensi yang bisa dilakukan adalah melakukan penimbangan berat badan, mengontrol konsumsi makanan ringan dan *fast food*, mengkonsumsi sayur dan buah, mengurangi minum kopi, tidak merokok dan menghindari stres. Lansia, atau orang yang berusia 60 tahun ke atas, memiliki risiko yang lebih tinggi untuk mengalami berbagai penyakit, terutama penyakit degeneratif.

**Tujuan Penelitian:** Untuk mengetahui hubungan peran keluarga dengan tindakan pencegahan penyakit hipertensi pada lansia di Dusun Nanggulan, Desa Maguwoharjo, Sleman Yogyakarta.

**Metode Penelitian:** Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia di Dusun nanggulan dengan jumlah 100 orang dan menggunakan teknik sampel acak sederhana dengan jumlah 59 sampel yang ditentukan oleh kriteria inklusi dan eksklusi.

**Hasil:** Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa peran keluarga dengan tindakan pencegahan penyakit hipertensi pada lansia di Dusun Nanggulan Desa Maguwoharjo, Sleman Yogyakarta memperoleh nilai signifikan ( $p=0,024<0,05$ ) dengan nilai korelasi koefisien yaitu 0,295 dapat diinterpretasikan sebagai hubungan yang rendah namun masih menunjukkan keterkaitan.

**Kesimpulan:** Ada hubungan antara peran keluarga dengan Tindakan pencegahan penyakit hipertensi pada lansia di Dusun nanggulan, Desa Maguwoharjo, Sleman Yogyakarta.

**Kata Kunci:** Peran Keluarga, Tindakan Pencegahan Hipertensi, Lansia

---

<sup>1</sup> Mahasiswa Program Studi Keperawatan (S1) STIKES Wira Husada Yogyakarta

<sup>2</sup> Dosen Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat dan Keperawatan UGM

<sup>3</sup> Dosen Program Studi Keperawatan dan Ners STIKES Wira Husada Yogyakarta

# **THE RELATIONSHIP BETWEEN FAMILY ROLES AND PREVENTIVE MEASURES FOR HYPERTENSION IN THE ELDERLY IN THE HAMLET OF NANGGULAN MAGUWOHARJO SLEMAN YOGYAKARTA**

Yohana Ayu Helyanan<sup>1</sup> Sitti Rahmah Umniyati<sup>2,3</sup> Muryani<sup>3</sup>

## **ABSTRACT**

**Background:** The role of the family is the main support system for the elderly in maintaining their health. Preventive measures for hypertension that can be taken are weighing, controlling the consumption of snacks and fast food, consuming vegetables and fruit, drinking less coffee, not smoking and avoiding stress. The elderly, or people aged 60 years and above, have a higher risk of developing various diseases, especially degenerative diseases.

**Purpose of research:** To determine the relationship between family roles and preventive measures for hypertension in the elderly in Nanggulan Hamlet, Maguwoharjo Village, Sleman Yogyakarta.

**Methods of research:** This study uses quantitative research with a cross sectional approach the population in this study were elderly people in Nanggulan Hamlet with a total of 100 people and the sample collection technique in this study was a simple random sample with a total of 59 samples determined by inclusion and exclusion criteria.

**Results:** The results in this study showed that the role of the family with preventive measures of hypertension in the elderly in Nanggulan Hamlet, Maguwoharjo Village, Sleman Yogyakarta obtained a significant value ( $p=0.024 < 0.05$ ) with a correlation coefficient value of 0,295 which can be interpreted as a low relationship but still shows the relationship between family roles and preventive measures of hypertension.

**Conclusion:** There is a relationship between the role of the family and the prevention of hypertension in the elderly in Nanggulan Hamlet, Maguwoharjo Village, Sleman Yogyakarta.

**Keywords:** Family Role, Hypertension Preventive Measures, Elderly.

---

<sup>1</sup> Student of Nursing Study Program (S1) STIKES Wira Husada Yogyakarta

<sup>2</sup> Lecturer at Faculty of Medicine, Public Health and Nursing UGM

<sup>3</sup> Lecturer of Nursing and Nurse Study Program STIKES Wira Husada Yogyakarta

## PENDAHULUAN

Penyakit hipertensi atau tekanan darah tinggi, adalah salah satu jenis penyakit tidak menular yang memiliki dampak besar terhadap kesehatan global. Dikenal sebagai "*the silent killer*", hipertensi sering kali tidak menunjukkan gejala yang jelas pada awalnya, namun dapat menyebabkan komplikasi serius pada berbagai organ vital tubuh. Menurut Putri & Sudhana (2015), hipertensi merupakan penyebab tingkat morbiditas dan mortalitas yang tinggi. Menurut *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2018, kondisi ini bisa mengakibatkan masalah serius seperti penyakit jantung, stroke dan kegagalan jantung. Data dari WHO juga menunjukkan bahwa ada sekitar 600 juta orang di seluruh dunia yang menderita hipertensi, dengan 3 juta di antaranya meninggal setiap tahunnya akibat komplikasi yang berkaitan dengan hipertensi. Lebih lanjut, WHO mencatat bahwa dari 1 milyar orang yang menderita hipertensi di dunia, sekitar 2/3 di antaranya tinggal di negara berkembang dengan pendapatan rendah sampai sedang. Angka kematian yang tinggi akibat hipertensi, sekitar 8 juta orang setiap tahunnya, menunjukkan betapa seriusnya masalah ini dalam skala global. Di Asia Tenggara sendiri, 1,5 juta kematian setiap tahunnya dapat dikaitkan dengan hipertensi, dengan sepertiga dari populasi di daerah ini menderita kondisi tersebut (Akbar & Humaerah, 2020).

Hipertensi adalah peningkatan signifikan dalam tekanan darah di arteri dan merupakan salah satu penyakit tidak menular yang prevalensinya semakin meningkat secara global, sejalan dengan kecenderungan gaya hidup masyarakat yang kurang sehat. Tekanan darah normal secara umum adalah kurang dari 120/80 mmHg, ketika tekanan darah sistolik (tekanan saat jantung berkontraksi dan memompa darah) mencapai 140 mmHg atau lebih, dan tekanan darah diastolik (tekanan saat jantung beristirahat antara denyut) mencapai 90 mmHg atau lebih dalam keadaan tenang dan cukup, maka kondisi tersebut dapat diklasifikasikan sebagai hipertensi atau tekanan darah tinggi. Faktor-faktor risiko utama hipertensi meliputi pola makan yang tidak seimbang (terlalu banyak garam dan lemak), kurangnya aktivitas fisik, konsumsi alkohol yang berlebihan dan stres emosional yang berkepanjangan. Selain itu faktor genetik dan usia juga memainkan peran penting dalam risiko terjadinya hipertensi, (Kemenkes, 2018). Lansia atau orang

yang berusia 60 tahun ke atas memiliki risiko yang lebih tinggi untuk mengalami berbagai penyakit terutama penyakit degeneratif. Penyakit degeneratif adalah jenis penyakit kronis yang berkembang secara bertahap dan dapat mempengaruhi kualitas hidup serta produktivitas seseorang. Salah satu contoh penyakit degeneratif yang umum terjadi pada lansia adalah hipertensi. Hipertensi adalah kondisi di mana tekanan darah dalam pembuluh darah tinggi, dengan batas diagnosa umumnya adalah tekanan sistolik  $\geq 140$  mmHg atau tekanan diastolik  $\geq 90$  mmHg, seperti yang dinyatakan oleh WHO. Meskipun gejala hipertensi tidak selalu terasa secara langsung, kondisi ini dapat menyebabkan komplikasi serius seperti penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal jika tidak dikelola dengan baik. Menurut Fitriyana & Wirawati (2022), WHO mempertimbangkan tekanan darah 140/90 mmHg sebagai batas yang masih dianggap normal.

Penyakit darah tinggi dapat dicegah dengan cara menimbang berat badan, mengontrol konsumsi jajanan dan makanan cepat saji, mengkonsumsi sayur dan buah, mengurangi minum kopi, tidak merokok dan menghindari stres (Ridwan, 2017). Untuk mengurangi hipertensi atau menjaga tekanan darah tetap normal, perubahan gaya hidup seperti mengontrol asupan garam, lemak, dan alkohol dalam pola makan, menghentikan kebiasaan merokok, menjaga berat badan ideal, meningkatkan aktivitas fisik, serta memperhatikan istirahat dan pola tidur perlu dilakukan (Tjandra, 2018). Peran keluarga dalam pengobatan meliputi perawatan atau pemeliharaan dan peningkatan keadaan psikologis, pencegahan perubahan sosial ekonomi, dorongan dan fasilitasi kebutuhan spiritual individu, pemberdayaan keluarga adalah strategi pembangunan kesehatan yang bertujuan mengubah perilaku keluarga sebagai unit terkecil dalam masyarakat untuk mencegah masalah kesehatan. (Lestari, 2016).

Peran keluarga merupakan *support system* yang paling penting bagi lansia dalam menjaga kesehatannya. Peran keluarga dalam merawat lansia meliputi menjaga kesehatan lansia, menjaga kebiasaan makan lansia perilaku istirahat lansia, merawat lansia, menjaga dan meningkatkan kondisi mental, mencegah perubahan sosial ekonomi, memberi semangat dan mendorong perubahan sosial ekonomi lansia (Maita, 2017). Peranan anggota keluarga terhadap kesehatan sangat besar dan

salah satunya dalam pengobatan hipertensi sebagai penyakit kronis. Keluarga berperan dalam memotivasi dan mengarahkan anggotanya untuk beradaptasi dengan lingkungan fisik dan budaya di sekitarnya. Keluarga memiliki peran penting dalam mendukung anggota keluarga mencapai kondisi kesehatan yang optimal dan kontrol tekanan darah dapat tercapai apabila fungsi dan peran keluarga dijalankan dengan efektif (Nurtifitasari et al., 2023). Upaya peningkatan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya peran aktif keluarga dalam pengendalian hipertensi sangat penting untuk dilakukan, hal ini karena pengendalian hipertensi tidak hanya melibatkan konsumsi obat-obatan tetapi juga mencakup perubahan gaya hidup yang meliputi pola makan sehat, pengelolaan stres, istirahat yang cukup dan aktivitas fisik teratur. Keluarga sebagai unit terkecil dalam masyarakat memiliki peran yang krusial dalam mendukung individu untuk mengadopsi gaya hidup sehat ini. Peningkatan pengetahuan keluarga tentang penyakit tidak menular (PTM) seperti hipertensi dapat mendorong kesadaran kolektif dan tanggung jawab bersama dalam mencegah serta mengendalikan penyakit ini (Nisak & Daris, 2020)

Berdasarkan data dari Dinas kesehatan Kabupaten Sleman tahun 2022, jumlah kasus hipertensi sebanyak 32.100 orang dengan penderita hipertensi terbanyak di Puskesmas Prambanan sebanyak 3.594 orang, Puskesmas Seyegan sebanyak 2.837 orang, Puskesmas Depok I sebanyak 2.305 orang, Puskesmas Godean II sebanyak 2.087 orang, Puskesmas Tempel I sebanyak 1.978, Puskesmas Godean I sebanyak 1.877 orang. Berdasarkan data dari Puskesmas Depok I tahun 2023 penyakit hipertensi pada lansia sebesar 2.576 kasus, dan Puskesmas Depok I melaporkan bahwa kasus hipertensi tertinggi pada lansia berada di Desa Maguwoharjo dengan jumlah penderita sebanyak 1.013 kasus hipertensi.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 12 desember di Dusun Nanggulan, Desa Maguwoharjo, Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman, Yogyakarta, Peneliti memperoleh jumlah lansia yang belum hipertensi sebesar 100 orang yang bisa menjadi gambaran awal tentang populasi lansia untuk penelitian lebih lanjut. Sehubungan dengan hal tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ini dan ingin mengetahui apakah ada “Hubungan Peran Keluarga Dengan Tindakan Pencegahan Penyakit Hipertensi Pada Lansia”.

## **METODE**

Penelitian ini dilakukan di Dusun Nanggulan, Desa Maguwoharjo, Sleman Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Menurut Sugiyono (2019) metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Teknik pengumpulan sampel dalam penelitian ini adalah sampel acak sederhana (simple random sampling), dengan jumlah sampel 59 lansia yang ditentukan oleh kriteria inklusi dan eksklusi. Alat pengumpulan data menggunakan kuesioner dan data diolah menggunakan uji spearman rank.



## HASIL

### a. Analisa Univariat

1. Karakteristik responden berdasarkan usia, pekerjaan, pendidikan terakhir, jenis kelamin, tekanan darah dan Riwayat penyakit hipertensi.

**Tabel 1.1**

**Karakteristik Responden Di Dusun Nanggulan Desa Maguwoharjo,  
Sleman Yogyakarta**

| No | Karakteristik responden lansia        | Frekuensi | Persen |
|----|---------------------------------------|-----------|--------|
| 1  | Usia                                  |           |        |
|    | Usia lanjut (60-69)                   | 39        | 66.1   |
|    | Usia lanjut tua (70-75)               | 20        | 33.9   |
| 2  | Jenis kelamin                         |           |        |
|    | Laki-laki                             | 19        | 32.2   |
|    | Perempuan                             | 40        | 67.8   |
| 3  | Pendidikan                            |           |        |
|    | Tidak sekolah                         | 1         | 1.7    |
|    | SD/SMP                                | 27        | 45.8   |
|    | SMA/SLTA                              | 17        | 28.8   |
|    | D3, D4, S1                            | 14        | 23.7   |
| 4  | Pekerjaan                             |           |        |
|    | Tidak bekerja                         | 7         | 11.9   |
|    | Petani                                | 4         | 6.8    |
|    | Ibu rumah tangga (IRT)                | 28        | 47.5   |
|    | Pensiunan                             | 8         | 13.6   |
|    | Wirausaha/ wiraswasta                 | 12        | 20.3   |
| 5  | Tekanan darah                         |           |        |
|    | Normal (<120/80)                      | 14        | 23.7   |
|    | Prehipertensi (120/80 - 129/80)       | 28        | 47.5   |
|    | Hipertensi stage 1 (130/80 – 139/89)  | 17        | 28.8   |
| 6  | Riwayat penyakit hipertensi           |           |        |
|    | Tidak ada Riwayat penyakit hipertensi | 59        | 100.0  |
|    | Total                                 | 59        | 100.0  |

## 2. Peran keluarga

**Tabel 1.2**

**Distribusi frekuensi peran keluarga**

| Kategori | Frekuensi | Persen |
|----------|-----------|--------|
| Baik     | 19        | 32.2   |
| Cukup    | 40        | 67.8   |
| Total    | 59        | 100.0  |

*Sumber : data primer 2024*

Dari hasil penelitian yang ditunjukkan pada Tabel 4.1 diketahui bahwa peran keluarga pada tindakan pencegahan penyakit hipertensi di Dusun Nanggulan Desa Maguwoharjo, Sleman Yogyakarta berada pada kategori cukup sebanyak 40 responden dengan presentase (67.8%) dan memiliki peran keluarga baik sebanyak 19 responden dengan presentase (32.2.0%).

## 3. Tindakan Pencegahan Hipertensi

**Tabel 1.3**

**Distribusi frekuensi tindakan pencegahan penyakit hipertensi**

| Kategori | Frekuensi | Persen |
|----------|-----------|--------|
| Baik     | 13        | 22.2   |
| Cukup    | 46        | 78.0   |
| Total    | 59        | 100.0  |

*Sumber : data primer 2024*

Dari hasil penelitian yang ditunjukkan pada Tabel 4.3 diketahui bahwa tindakan pencegahan penyakit hipertensi di Dusun Nanggulan Desa Maguwoharjo, Sleman Yogyakarta berada pada kategori cukup sebanyak 46 responden dengan presentase (78.0%) dan memiliki Tindakan pencegahan penyakit hipertensi baik sebanyak 13 responden dengan presentase (22.2).

b. Analisa Bivariat

**Tabel 4.4**

**Hasil uji *spearman rank* tentang hubungan peran keluarga dengan tindakan pencegahan penyakit hipertensi pada lansia di Dusun Nanggulan Desa Maguwoharjo Sleman Yogyakarta**

| Peran Keluarga | Tindakan Pencegahan hipertensi |       |       |       | Korelasi Koefisien | Sig   |
|----------------|--------------------------------|-------|-------|-------|--------------------|-------|
|                | Baik                           |       | Cukup |       |                    |       |
|                | n                              | %     | n     | %     |                    |       |
| Baik           | 19                             | 32.2  | 13    | 22.0  | 0,295              | 0,024 |
| Cukup          | 40                             | 67.8  | 46    | 78.0  |                    |       |
| Total          | 59                             | 100.0 | 59    | 100.0 |                    |       |

*Sumber : Data Primer 2024*

Pada Tabel 4.4 menunjukkan bahwa peran keluarga baik sebanyak 19 responden dengan nilai presentase (32.0%) dan peran keluarga cukup sebanyak 40 responden dengan nilai presentase (67.8%). Responden dengan tindakan pencegahan hipertensi baik sebanyak 13 responden dengan nilai presentase (22.0%) dan cukup sebanyak 46 responden dengan nilai presentase (78.0%).

Berdasarkan pada Tabel 4.4 (lampiran 12) hasil uji statistik dengan menggunakan uji *Spearman Rank* menunjukkan bahwa nilai signifikan adalah  $= 0,024 < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara peran keluarga dengan tindakan pencegahan penyakit hipertensi pada lansia di Dusun Nanggulan Desa Maguwoharjo Sleman Yogyakarta. Nilai *correlation coefficient* yakni 0,295 dapat diinterpretasikan sebagai hubungan yang rendah namun masih menunjukkan adanya nilai positif sehingga hubungan kedua variabel tersebut bersifat searah.

## **PEMBAHASAN**

### **1. Peran keluarga di Dusun Nanggulan Desa Maguwoharjo Depok Sleman Yogyakarta**

Peran keluarga merupakan salah satu peran yang dibutuhkan dalam pencegahan dan pengendalian hipertensi. Hal ini berkaitan dengan fungsi dasar dan tugas keluarga di bidang kesehatan, salah satunya dengan memberikan dukungan dan perawatan pada keluarga di bidang kesehatan agar terpenuhi kebutuhan kesehatan keluarganya. Peran antar anggota keluarga dalam hal kesehatan sangatlah besar, salah satunya dalam hal pencegahan penyakit hipertensi, sebagai salah satu jenis penyakit kronis. Oleh karena itu, upaya peningkatan kesadaran bagi masyarakat perlu dilakukan untuk memberikan pemahaman tentang pentingnya peran aktif keluarga bagi pencegahan hipertensi (Nisak & Daris 2020).

Hasil penelitian ini didapatkan peran keluarga kepada lansia di Dusun Nanggulan memiliki peran keluarga dengan kategori cukup sebanyak 40 responden dengan presentase (67.8%) dan memiliki peran keluarga baik sebanyak 19 responden dengan presentase (32.2%). Peran keluarga cukup yang dimiliki oleh responden dapat disebabkan oleh fungsi peran keluarga yang dimana keluarga memberikan dukungan, rasa aman dan kehangatan bagi anggota keluarga dan menjadi pendengar dan penasehat yang baik bagi keluarga. Peran keluarga yang baik sangat diperlukan untuk mencegah hipertensi. Peran keluarga formal maupun informal diharapkan bisa membantu manajemen yang baik bagi lansia, dalam arti bahwa anggota keluarga memerankan sesuai perannya dan mendukung manajemen pencegahan hipertensi (Rusminami, *at al*, 2021).

Pentingnya peran keluarga dalam perawatan dan kesejahteraan individu dimana keluarga bertanggung jawab untuk merawat dan menjaga kesehatan anggota keluarga mereka dalam memenuhi kebutuhan fisik dan emosional serta perawatan medis jika diperlukan. Keluarga memberikan dukungan mental dan emosional untuk mendorong kesehatan mental anggota keluarga mereka, mengantisipasi dan menyesuaikan diri dengan

perubahan sosial dan ekonomi yang dapat mempengaruhi kesehatan mereka, mendukung kebutuhan spiritual dan memberikan motivasi bagi anggota keluarga mereka untuk tetap sehat dan aktif. Konsep pemberdayaan keluarga menekankan pentingnya memberikan keluarga alat dan pengetahuan yang mereka butuhkan untuk mengambil peran aktif dalam menjaga kesehatan mereka sendiri dan mencegah masalah kesehatan (Lestari, 2016).

Peran keluarga mencakup serangkaian interaksi personal dan aktivitas yang terjadi antara individu dalam konteks tertentu. Keluarga memiliki peran sentral dalam menjaga kesehatan semua anggotanya, termasuk lansia, untuk mencapai tingkat kesehatan yang optimal. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Dalina Gusti (2017), keluarga memainkan peran penting dalam pencegahan hipertensi dengan merawat anggota keluarga yang sakit serta memperhatikan pola makan dan gaya hidup sehari-hari. Hipertensi dapat dipicu oleh faktor lingkungan dan kondisi yang tidak mendukung seperti stres, obesitas, dan kurangnya aktivitas fisik. Ketika mengalami stres, aktivasi saraf simpatis dapat meningkatkan tekanan darah secara tidak stabil (Setyaningsih & Ningsih, 2019)

## **2. Tindakan pencegahan penyakit hipertensi pada lanjut usia di Dusun Nanggulan Desa Maguwoharjo Depok Sleman Yogyakarta**

Tindakan pencegahan berupa promotif dan preventif adalah tindakan pencegahan penyakit hipertensi dengan mengubah gaya hidup serta melakukan pemeriksaan tekanan darah secara teratur, hal tersebut dianggap lebih ekonomis dibandingkan dengan tindakan kuratif dan rehabilitatif bila menderita hipertensi (Irfana, 2023). Pencegahan hipertensi melibatkan beberapa langkah penting untuk mengontrol tekanan darah dan mengurangi risiko penyakit jantung dan stroke, seperti mengubah gaya hidup dengan mengatur pola makan, mengendalikan asupan garam, menghentikan kebiasaan merokok, dan menyediakan penyuluhan kesehatan mengenai hipertensi (Maulana, 2022). Pengetahuan yang memadai tentang penyakit tidak menular (PTM), termasuk hipertensi, sangat penting dalam

meningkatkan peran keluarga dalam pencegahan dan pengelolaan kondisi tersebut. Keluarga yang memiliki pengetahuan yang cukup tentang hipertensi cenderung lebih mampu mengidentifikasi faktor risiko, gejala, dan cara-cara pencegahan yang efektif salah satunya pendidikan yang diberikan kepada anggota keluarga mengenai pentingnya pola makan sehat, pengaturan konsumsi garam, olahraga teratur, dan menghindari merokok dapat membantu dalam mencegah hipertensi atau mengelola kondisi tersebut secara lebih baik (Rosidin *et al*, 2023).

Hasil penelitian yang dilakukan peneliti pada lansia di Dusun Nanggulan Desa Maguwoharjo dari 59 responden diperoleh hasil tindakan pencegahan penyakit hipertensi dengan kategori cukup sebanyak 46 responden dengan presentase (78.0%) dan kategori baik sebanyak 13 responden dengan presentase (22.0%). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Martha (2018) tentang perilaku pencegahan dan pengendalian hipertensi menjelaskan bahwa perilaku pencegahan yang baik timbul dari pengontrolan tekanan darah dan menjaga pola hidup yang sehat. Tindakan pencegahan dan pengendalian penyakit hipertensi pada lansia dalam kategori cukup dapat disebabkan oleh beberapa hal antara lain seperti keluarga memperhatikan pola makan lansia dengan menyediakan menu atau makanan sehat dan menghindari lansia dengan makanan yang berlemak tinggi, makanan berkolesterol, makanan cepat saji (mie instan dan makanan kaleng dan juga keluarga memperhatikan aktivitas lansia dalam kehidupan sehari-hari.

Meskipun lansia mungkin belum memiliki pemahaman yang mendalam tentang hipertensi, keluarga sering kali berperan dalam memengaruhi tindakan mereka. Dengan dukungan dari keluarga, lansia tetap aktif melakukan langkah-langkah preventif untuk mengontrol hipertensi, hal ini berkaitan dengan beban anggota keluarga karena lansia berada pada kelompok usia produktif. Tingkat pengetahuan yang baik tidak selalu mengarah pada tindakan nyata contohnya faktor lain yaitu faktor pendukung seperti akses terhadap layanan, dukungan keluarga, tenaga

kesehatan dan kemampuan merespon segala kebutuhan perilaku preventif untuk menerjemahkan pengetahuan menjadi perilaku nyata (Zaenurrohmah dan Rachmayanti, 2017).

Edukasi kesehatan memiliki peran penting dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang kesehatan. Berikut adalah beberapa hal yang perlu dipahami mengenai hubungan edukasi kesehatan dengan kesejahteraan individu masyarakat: a) Peningkatan Pengetahuan: Edukasi kesehatan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan individu tentang berbagai aspek kesehatan, termasuk pencegahan penyakit, pola makan sehat, olahraga, dan manajemen stres. Dengan pengetahuan yang lebih baik, individu dapat membuat keputusan yang lebih baik terkait kesehatan mereka; b) Perubahan Sikap dan Perilaku: Edukasi kesehatan tidak hanya tentang memberikan informasi, tetapi juga mengubah sikap dan perilaku individu. Melalui edukasi, individu dapat memahami pentingnya mengadopsi perilaku sehat, seperti berhenti merokok, mengurangi konsumsi gula, atau rutin berolahraga; c) Pencegahan Penyakit: Dengan pengetahuan yang diperoleh melalui edukasi, individu dapat mengidentifikasi faktor risiko dan mengambil langkah-langkah pencegahan. Misalnya, edukasi kesehatan dapat membantu masyarakat untuk mengatasi stres, mengelola emosi, dan membangun hubungan yang sehat dengan orang lain; d) Pemberdayaan Masyarakat: Edukasi kesehatan berkontribusi pada pemberdayaan masyarakat. Ketika individu memiliki pengetahuan yang cukup, mereka dapat berpartisipasi aktif dalam upaya menjaga kesehatan mereka sendiri dan lingkungan sekitar (Sulistiyorini & Amukti, 2024).

### **3. Hubungan peran keluarga dengan tindakan pencegahan penyakit hipertensi pada lansia**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada lanjut usia (lansia) menunjukkan adanya hubungan antara peran keluarga dengan tindakan pencegahan penyakit hipertensi pada lansia di Dusun Nanggulan Desa maguwoharjo Sleman Yogyakarta, dengan hasil *correlation coefficient*

yaitu 0,295 dapat diinterpretasikan sebagai hubungan yang rendah namun masih menunjukkan adanya keterkaitan antara dua variabel yang diukur dan masih menunjukkan adanya hubungan positif antara dua variabel tersebut, dengan tingkat *signifikan*  $0,024 < 0,05$  nilai *P-value*. Adanya hubungan antara peran keluarga dengan tindakan pencegahan penyakit hipertensi pada lansia di Dusun Nanggulan Desa Maguwoharjo disebabkan oleh pentingnya peran keluarga dalam memberikan dukungan dan motivasi yang baik dalam menjaga kesehatan berkaitan dengan pengetahuan yang dimiliki baik tentang penyakitnya dan pencegahannya agar lansia dapat memelihara kemampuan hidupnya dan mencegah terjadinya penyakit hipertensi tersebut.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan 40 responden adalah mereka yang peran keluarga cukup tapi tindakan pencegahan penyakit hipertensi rendah yaitu 13 responden. Hal itu dapat terjadi karena peran keluarga pada lansia sudah cukup baik dengan keluarga yang mendampingi dan menemani lansia disaat lansia membutuhkan sesuatu atau ketika ingin bepergian kesuatu tempat, memberikan dukungan agar lansia tetap hidup sehat dan menyempatkan waktu untuk selalu berkomunikasi dengan lansia dan untuk tindakan pencegahan hipertensi, lansia kadang masih melakukan aktifitas dalam waktu yang cukup lama sehingga lansia mudah lelah dan kurang istirahat yang cukup, dan beberapa lansia masih mengonsumsi makanan cepat saji (instan) seperti ikan kaleng dan mie instan. pada hasil penelitian juga terdapat beberapa lansia yang memiliki riwayat penyakit seperti paru-paru, anemia, asam urat, diabetes dan kanker payudara. Seseorang yang mengalami hipertensi yang tidak terkontrol atau tidak terkendali bisa menyebabkan komplikasi seperti penyakit jantung, pembuluh darah menjadi tipis serta mengembang dan mengakibatkan aneurisma, gagal jantung, stroke, gagal ginjal, dan retinopati atau kerusakan pembuluh darah pada jaringan peka cahaya di bagian belakang mata (Yanthi, 2022).

Dukungan sosial dari orang-orang terdekat dan fungsi keluarga



memainkan peran krusial dalam manajemen dan pencegahan tekanan darah tinggi (hipertensi), khususnya pada lansia. Dukungan sosial dari keluarga dan orang-orang terdekat membantu lansia merasa lebih aman, nyaman, dan percaya diri dalam kehidupan sehari-hari, hal ini dapat berpengaruh positif terhadap pola pikir yang sehat dan berkontribusi pada kualitas hidup yang baik bagi lansia. Dengan merasa didukung dan diperhatikan oleh keluarga, lansia cenderung memiliki motivasi yang lebih besar untuk menjaga kesehatan mereka dengan baik dan pelayanan kesehatan memiliki peran penting dalam memberikan bantuan yang diperlukan, seperti pemeriksaan kesehatan berkala, edukasi mengenai hipertensi, menyediakan informasi yang jelas dan mengarahkan tentang hipertensi kepada lansia dan keluarga mereka. Hal ini termasuk cara modifikasi gaya hidup untuk mengatur pola makan, seperti diet rendah lemak, rendah kolesterol, rendah garam, dan mengurangi makanan tinggi kalium dan kafein.

Pencegahan dan pengendalian hipertensi memang seharusnya dimulai dari individu sendiri, namun peran keluarga sangat penting dalam mendukung upaya tersebut. Keluarga dapat memberikan pengetahuan tentang pentingnya mengontrol tekanan darah dan cara-cara untuk mencegah hipertensi, dengan memahami risiko dan konsekuensi penyakit ini, individu dapat lebih termotivasi untuk mengadopsi gaya hidup sehat, menjaga pola makan sehat, berolahraga teratur, dan mengelola stres. Dukungan dari keluarga tidak hanya membantu dalam mencegah hipertensi, tetapi juga meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan, dengan merasa didukung dan diperhatikan, individu akan memiliki rasa percaya diri yang lebih besar dan dapat mencapai tujuan kesehatan mereka dengan lebih baik. (Setiyaningsih & Ningsih, 2019).

Peran keluarga dalam perawatan meliputi menjaga, merawat, memelihara, dan meningkatkan kesejahteraan mental lansia, serta mengantisipasi perubahan sosial ekonomi, keluarga juga memberikan motivasi dan mendukung kebutuhan spiritual lansia. Pemberdayaan keluarga merupakan strategi pembangunan kesehatan yang bertujuan untuk

mengubah perilaku keluarga sebagai unit terkecil dalam masyarakat, dengan tujuan mencegah masalah kesehatan. Peran keluarga yang efektif sangat penting dalam pencegahan penyakit hipertensi pada lansia, baik keluarga formal maupun informal diharapkan dapat membantu dalam manajemen yang baik untuk pencegahan hipertensi, dengan setiap anggota keluarga memainkan perannya dengan mendukung lansia dalam upaya pencegahan hipertensi. Keterlibatan langsung anggota keluarga dalam merawat dan membantu lansia dalam kehidupan sehari-hari dapat menciptakan lingkungan hidup yang sehat dan bersih (Rusminarni et al., 2021).

Kesehatan adalah kebutuhan yang sangat penting bagi keluarga dan tidak boleh diabaikan, karena tanpa kesehatan, segala sesuatu tidak akan memiliki makna, dan bisa membuat habis segala sarana dan sumber daya yang dimiliki. Oleh karena itu, orang tua harus mengenali status kesehatan dan perubahan anggota keluarga saat terjadi perubahan pada anggota keluarga, orang tua mencatat: kapan perubahan itu terjadi, apa yang berubah, seberapa besar perubahannya, sejauh mana keluarga mengetahui dan merasakan fakta masalah kesehatannya. Hal ini sejalan dengan teori bahwa kemampuan keluarga untuk membuat keputusan yang tepat terkait tindakan kesehatan sangat penting dalam upaya mengurangi atau mengatasi masalah kesehatan yang sedang terjadi. Keluarga dapat berperan aktif dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan anggota keluarga mereka dengan mencerminkan pentingnya peran keluarga sebagai unit utama dalam pencegahan serta manajemen masalah kesehatan yang mungkin timbul. (Romliyadi, 2020).

## DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, F., Nur, H., & Humaerah, U. I. (2020). Karakteristik Hipertensi Pada Lanjut Usia Di Desa Buku (Characteristics of Hypertension in the Elderly). *jwk*, 5(2), 35-42.
- Fitriyana, M., & Wirawati, M. K. (2022). Penerapan Pola Diet Dash Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Kalikangkung Semarang. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 6(1), 17-24.
- Kemenkes RI. (2018). *Hasil utama RISKESDAS 2018*. In Jakarta: Kementerian Kesehatan Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan
- Lestari, D. (2016). Eksistensi Perempuan dalam Keluarga (Kajian Peran Perempuan sebagai Jantung Pendidikan anak). Muwazah: *Jurnal Kajian Gender*, 8(2).
- Maita, L. (2018). Peran Keluarga Terhadap Lansia Di Puskesmas Rejosari. *Journal of Health Sciences*, 10(2). <https://doi.org/10.33086/jhs.v10i2.132>
- Maulana, N. (2022). Pencegahan dan Penanganan Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 4(1), 163-168.
- Nisak, R., & Daris, H. (2020). Peran Aktif Keluarga Dalam Mengendalikan Penyakit Hipertensi. *Jurnal of Community Health Development*, 1(01), 49-53.
- Nurfitasari, S., Handayani, L. T., & Asih, S. W. (2023). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Self Care Management pada Lansia Hipertensi. *Jurnal Kesmas Asclepius*, 5(2), 115-122.
- Organisation, W. H. (2018). *A global brief on Hypertension: global public health crises (World Health Day 2018)*. Geneva: WHO.
- Putri LD, Sudhana I. 2015. Hipertensi Pada Usia Produktif Di Desa Rendang, Kecamatan Rendang, Kabupaten Karangasem Periode Oktober Tahun. *E-Jurnal Medika Udayana*. 2015.
- Irfana, I., Tahir, S., Masykuriah, M., Hasnah, A., Nurbiah, N., Wahab, F., ... & Sukmawati, S. (2023). Sosialisasi dan Pemanfaatan Rumah Sehat Lanjut Usia'Aisyiyah. *Jurnal Altifani Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 3(6), 783-792.
- Ridwan, M. (2017). *Mengenal, mencegah, mengatasi silent killer, "HIPERTENSI"*. Hikam Pustaka.
- Romliyadi, R. (2020). Analisis Peran Keluarga terhadap Derajat Hipertensi pada Lansia. *Jurnal'Aisyiyah Medika*, 5(2).

- Rosidin, U., Sumarna, U., Sumarni, N., Shalahuddin, I., Noor, R. M., Ariyani, A. P., & Luthfiyani, N. (2023). Upaya Pengendalian Faktor Risiko Penyakit Hipertensi di RW 11 dan 13 Kelurahan Kotawetan Kabupaten Garut. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(6), 2298-2309.
- Rusminarni, S., Lestari, Y., Larasati, I., & Rahman, A. (2021). Hubungan Peran Keluarga terhadap Gaya Hidup pada Penderita Hipertensi Garade II Di Wilayah Kerja Puskesmas Segala Mider. *Jurnal Riset Media Keperawatan*, 4(1), 8-16.
- Setiyaningsih, R., & Ningsih, S. (2019). Pengaruh motivasi, dukungan keluarga dan peran kader terhadap perilaku pengendalian hipertensi. *Indonesian Journal On Medical Science*, 6(1).
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sulistyorini, S., & Amukti, D. P. (2024). Upaya promosi kesehatan dan pencegahan hipertensi pada masyarakat. *Jurnal Pembelajaran Pemberdayaan Masyarakat (JP2M)*, 5(3), 402-408.
- Tjandra, D. H., Mubasyiroh, R., & Dharmayanti, I. (2018). Pencapaian Indonesia Sehat Melalui Pendekatan Indeks Pembangunan Kesehatan Masyarakat Dan Indeks Keluarga Sehat. *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*, 21(2), 90-96.
- WHO. (2018). *Global Health Estimates 2016: Deaths by Cause, Age, Sex, by Country and by Region, 2000-2016*. Geneva: World Health Organization
- Yanthi, P. P. D. (2022). *Asuhan Keperawatan Nyeri Akut Dengan Terapi Akupresur Pada Pasien Hipertensi di Banjar Aseman Kangin, Desa Tibubeneng, Kecamatan Kuta Utara, Kabupaten Badung Tahun 2022* (Doctoral Dissertation, Poltekkes Kemenkes Denpasar Jurusan Keperawatan 2022).
- Zaenurrohmah, D. H., & Rachmayanti, R. D. (2017). Hubungan pengetahuan dan riwayat hipertensi dengan tindakan pengendalian tekanan darah pada lansia. *Stroke*, 33(46.1), 67.