



**LAMA SAKIT DAN DUKUNGAN KELUARGA TERHADAP SELF CARE
BEHAVIOUR (PERILAKU PERAWATAN DIRI) PADA PENDERITA HIPERTENSI**

Raudhotun Nisak^{1*}, Erwin Kurniasih¹, Priyoto²

¹Akademi Keperawatan Pemerintah Kabupaten Ngawi, Jl. Dr. Wahidin No.49 Ngawi, Jawa Tengah 63218, Indonesia

²STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun, Jl. Taman Praja No.25, Mojorejo, Taman, Madiun, Jawa Timur 63139, Indonesia

*nisak.arif@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyakit yang degeneratif sering terjadi dan memiliki tingkat kematian yang tinggi serta dapat berpengaruh terhadap kualitas hidup dan produktifitas. Hipertensi termasuk penyakit katastrofik yang membutuhkan perawatan medis dengan jangka waktu lama dan biaya tinggi sehingga perlu dilakukan upaya pengendalian. Adanya hal tersebut maka dibutuhkan self care behaviour yang tepat. Kejadian hipertensi dapat diatasi melalui dukungan keluarga karena keluarga memberikan kontribusi yang sangat tinggi bagi seorang penderita hipertensi dalam upaya melakukan pengendalian tekanan darah. Tujuan untuk mengetahui hubungan antara lama sakit dan dukungan keluarga terhadap self care behaviour pada penderita hipertensi di Puskesmas Kauman Kabupaten Ngawi. Penelitian adalah kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Populasi berjumlah semua penderita hipertensi di Puskesmas Kauman Kabupaten Ngawi. Sampel berjumlah 30 responden dengan teknik purposive sampling. Pengumpulan data menggunakan kuesioner. Dengan analisa menggunakan uji Spearman Rank dan uji Pearson. Hasil tujuan ini menunjukkan adanya hubungan antara lama sakit dengan self care behaviour dimana (p =value 0,011) dan adanya hubungan dukungan keluarga dengan self care behaviour dimana (p =value 0,000). Hipertensi merupakan kondisi kronis yang membutuhkan self care behaviour yang berkelanjutan untuk menjaganya agar tetap terkontrol. Lama sakit, penyakit ini dan dukungan keluarga dapat memainkan peran penting dalam memengaruhi self care behaviour.

Kata kunci: dukungan keluarga; hipertensi; lama sakit; self care behaviour

**THE RELATIONSHIP BETWEEN LENGTH OF ILLNESS AND FAMILY SUPPORT
ON SELF CARE BEHAVIOUR IN HYPERTENSION PATIENTS**

ABSTRACT

Hypertension is a degenerative disease that often occurs and has a high mortality rate and can affect quality of life and productivity. Hypertension is a catastrophic disease that requires long-term medical treatment and high costs, so control efforts need to be made. If this is the case, appropriate self care behaviour is needed. The incidence of hypertension can be overcome through family support because the family makes a very high contribution to a person suffering from hypertension in efforts to control blood pressure. Objective: To determine the relationship between length of illness and family support on self-care behaviour in hypertension sufferers at the Kauman Community Health Center, Ngawi Regency. Method: This research is quantitative with a cross sectional approach. The population consists of all hypertension sufferers at the Kauman Community Health Center, Ngawi Regency. The sample consisted of 30 respondents using purposive sampling technique. Data collection uses a questionnaire. With analysis using Spearman Rank test and Pearson test. Results: The results of this objective show a relationship between the duration of illness and selfcare behaviour. Where (p =value 0.011) and there is a relationship between family support and self care behaviour. Where (p =value 0.000). Conclusion: Hypertension is a chronic condition that requires ongoing self-care behaviour to keep it under control. Duration of illness, illness and family support can play an important role in influencing self-care behaviour.

Keywords: duration of illness; family support; hypertension; self-care behaviour

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan penyakit degeneratif yang umum terjadi, memiliki tingkat kematian tinggi, serta dapat mempengaruhi kualitas hidup dan produktivitas seseorang (Purwanto, 2022). Hipertensi terjadi di mana tekanan darah sistolik mencapai minimal 140 mmHg, atau tekanan darah diastolik mencapai minimal 90 mmHg (WHO, 2023). Untuk mengatasi peningkatan tekanan darah yang persisten dan mencegah komplikasi, diperlukan perilaku perawatan diri yang tepat untuk meningkatkan kualitas hidup masyarakat yang terkena dampak (Mariyani, 2021). Hipertensi adalah penyebab utama kematian dini di seluruh dunia, menurut data tahun 2023 dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO). Hingga 1,28 miliar orang (WHO, 2023). Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 34,1%, meningkat dari 25,8% pada tahun 2013. Jumlah penderita hipertensi di Indonesia mencapai 63,3 juta jiwa, dan angka kematiannya 427.218 orang menderita tekanan darah tinggi. Hipertensi paling banyak terjadi pada kelompok umur 55-64 tahun (55,2%), diikuti kelompok umur 45-54 tahun (45,3%) (Kemenkes RI, 2018). Dari jumlah orang yang terdiagnosis hipertensi, hanya 8,8% yang minum obat secara rutin. Jawa Timur menduduki urutan ke-6 dengan prevalensi hipertensi tertinggi, yaitu 36,3% (Kemenkes RI, 2018).

Lamanya seseorang menderita sakit akan mempunyai dampak terhadap kemampuan dirinya dalam memahami kondisi dan mengendalikan kesehatannya (Juwita dan Agustinah, 2019). Penyakit ini membutuhkan pengendalian seumur hidup melalui perawatan baik yang dilakukan secara langsung oleh individu maupun keluarga. Keluarga bertindak sebagai penyemangat dan pemberi social support bagi penderita sehingga memiliki kontribusi yang sangat tinggi dalam pengendalian hipertensi (Mariyani, 2021; Nindita et al., 2023). Penderita hipertensi disarankan memerlukan pendekatan komprehensif dan intensif untuk mencapai kontrol tekanan darah optimal. Oleh karena itu, guna mencapai tujuan tersebut, penderita hipertensi perlu memenuhi self care behaviour atau perawatan yang tepat dalam pengendalian penyakitnya (Mariyani, 2021). Adapun beberapa komponen self care behaviour yakni regulasi diri, integrasi diri, pemantauan tekanan darah, interaksi dengan tenaga medis yang lain, dan patuh atas aturan yang disarankan. Perilaku perawatan diri pada pasien hipertensi merupakan usaha aktif klien untuk meningkatkan kesehatan dan mengurangi dampak gangguan fungsi tubuh (Winata dkk, 2018). Beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku perawatan diri pada pasien hipertensi termasuk pengetahuan, tingkat pendidikan, dukungan sosial, kepercayaan diri, dan lama sakit (Sakinah dkk, 2020). Maka dari itu, untuk mengetahui hubungan antara lama sakit dan dukungan keluarga terhadap self care behaviour pada penderita hipertensi maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Antara Lama Sakit dan Dukungan Keluarga Terhadap Self Care Behaviour Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Kauman Kabupaten Ngawi.”

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian korelasi, dengan desain cross sectional. Populasi semua penderita hipertensi di Puskesmas Kauman Kabupaten Ngawi. Sampel berjumlah 30 responden. Teknik sampling yang digunakan yaitu purposive sampling. Penelitian dilakukan pada bulan Februari-April 2024. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu kuesioner. Dukungan keluarga menggunakan kuesioner Prabaadzma (2021) dimana semua item pernyataan dinyatakan valid dan reliabel dengan nilai Cronbach Alpha sebesar 0,802. Sedangkan instrumen self care behavior menggunakan kuesioner Mariyani (2021) yang

dinyatakan valid dan reliabel dengan nilai cronbach alpha sebesar 0,870. Data diolah menggunakan SPSS versi 25 dengan menggunakan Uji Spearman Rank.

HASIL

Gambaran Umum Karakteristik Responden

Tabel 1.

Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden (n=30)

Karakteristik	f	%
Jenis Kelamin		
-Perempuan	18	60
-Laki-laki	12	40
Usia		
-18-40 tahun	6	20
-41-60 tahun	21	70
->60 tahun	3	10
Pendidikan		
-Tidak Sekolah	5	16.7
-SD	15	50
-SMP	2	6.7
-SMA	8	26.7
-Perguruan Tinggi	0	0
Pekerjaan		
- Tidak bekerja	10	33.3
-Bekerja	20	66.7
Keluarga Menderita HT		
-Tidak	7	23.3
-Ya	23	76.7
Total	30	100

Berdasarkan tabel diatas frekuensi jenis kelamin menunjukkan bahwa jenis kelamin responden lebih banyak yaitu perempuan sejumlah 18 responden (60%). Usia responden terbanyak yaitu 41-60 tahun sejumlah 21 responden (70%). Pendidikan terakhir responden terbanyak yaitu SD sejumlah 15 responden (50%). Pekerjaan responden terbanyak yaitu bekerja sejumlah 20 (66,7%) responden. Berdasarkan keluarga menderita hipertensi paling banyak yaitu ya 23 responden (76,7%) artinya responden mempunyai riwayat keluarga yang menderita hipertensi.

Gambaran Karakteristik Pasien Berdasarkan Lama Sakit Hipertensi dan Dukungan Keluarga

Tabel 2.

Distribusi Responden Berdasarkan Lama Sakit (n=30)

Indikator	f	%
Lama Sakit		
Pendek (1-5)	5	16.7
Sedang (6-10)	6	20
Panjang (>10)	19	63.3
Dukungan Keluarga		
Baik	24	80
Cukup	5	16.7
Kurang	1	3.3
Jumlah	30	100

Berdasarkan tabel diatas didapatkan hasil bahwa penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas kauman berdasarkan survei terbanyak yaitu memiliki riwayat panjang (>10 tahun) menderita hipertensi sebanyak 19 (63,3%) responden dan mayoritas mendapatkan dukungan baik dari keluarganya yaitu 24 orang (80%).

Gambaran Karakteristik Pasien Berdasarkan Self care behaviour (Perilaku Perawatan Diri)

Tabel 4.

Distribusi Responden Berdasarkan Self care behaviour pada Penderita Hipertensi (n=30)

<i>Self care behaviour</i>	f	%
Baik	24	80
Cukup	5	16,7
Kurang	1	3,3

Berdasarkan tabel diatas didapatkan hasil bahwa self care behaviour (perilaku perawatan diri) pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kauman yaitu 24 (80%) responden baik, 5 (16,7%) responden mendapat self care behaviour (perilaku perawatan diri) cukup dan 1(3,3%) responden mendapat self care behaviour (perilaku perawatan diri) kurang.

Hubungan Antara Lama Sakit dengan Self care behaviour (Perilaku Perawatan Diri)

Tabel 5.

Hubungan Antara Lama Sakit dengan Self care behaviour Pada Penderita Hipertensi (n=30)

Self Care Behaviour	Lama Sakit						R	ρ
	Pendek		Sedang		Panjang			
	f	%	f	%	f	%		
Kurang	1	3,3%	0	0.0%	0	0.0%	0,460	0,011
Cukup	2	6,7%	2	6,7%	1	3,3%		
Baik	2	6,7%	4	13,3%	18	60,8%		

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji korelasi spearman rank diperoleh hasil nilai signifikan p = value 0,011 yaitu $<0,05$ yang artinya ada hubungan yang signifikan antara lama sakit dengan self care behaviour (perilaku perawatan diri) pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kauman. Correlation coefficient atau koefisien korelasi sebesar 0,460 yang artinya kekuatan hubungan termasuk korelasi sedang dengan nilai yang positif yang artinya hubungan kedua variabel searah.

Hubungan Antara Dukungan Keluarga dengan Self care behaviour (Perilaku Perawatan Diri)

Tabel 6.

Hubungan Antara Dukungan Keluarga dengan Self care behaviour (Perilaku Perawatan Diri) Pada Penderita Hipertensi (n=30)

<i>Self Care Behaviour</i>	Dukungan Keluarga						R	ρ
	Kurang		Cukup		Baik			
	f	%	f	%	f	%		
Kurang	1	3,3%	0	0.0%	0	0,0%	0,773	0,000
Cukup	0	0,0%	3	10,0%	2	6,7%		
Baik	0	0.0%	2	6.7%	22	73.3%		

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji korelasi pearson diperoleh hasil nilai signifikan p =value 0,000 yaitu $<0,05$ yang artinya ada hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan self care behaviour (perilaku perawatan diri) pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kauman. Correlation coefficient atau koefisien korelasi sebesar 0,773 yang artinya kekuatan hubungan termasuk korelasi kuat dengan nilai yang positif yang artinya hubungan kedua variabel searah. Dapat disimpulkan bahwa dukungan keluarga mempengaruhi self care behaviour (perilaku perawatan diri).

PEMBAHASAN

Gambaran Karakteristik Responden

Berdasarkan penelitian, ditemukan bahwa hipertensi umumnya muncul pada usia 41-60 tahun. Hal ini sesuai dengan penelitian Immanuela et al., (2023) bahwa kelompok usia diatas 45 tahun memiliki risiko lebih besar terjadi hipertensi. Seiring bertambahnya usia, struktur pembuluh darah berubah bahkan sampai ke tingkat membran basal kapiler. Perubahan struktural ini kemudian dapat menyebabkan kekakuan pembuluh darah, gangguan fungsi endotel dan peningkatan permeabilitas sehingga akan mempengaruhi tekanan darah seseorang. Safar et al. (2018) menunjukkan bahwa kekakuan arteri meningkat seiring bertambahnya usia akibat perubahan struktur dinding pembuluh darah, terutama penumpukan kolagen dan penurunan elastin. Kekakuan arteri ini berkontribusi langsung pada peningkatan tekanan darah sistolik. Selain itu Penurunan produksi oksida nitrat, vasodilator utama yang diproduksi oleh endotelium, telah dikaitkan dengan hipertensi pada individu di atas 40 tahun (Grosso et al., 2022). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pada usia yang lebih muda, prevalensi hipertensi lebih tinggi pada laki-laki. Namun, setelah usia 50 tahun, perempuan memiliki risiko hipertensi yang lebih tinggi, terutama akibat perubahan hormonal yang memengaruhi regulasi tekanan darah (Colafella & Denton, 2018). Serupa dengan hasil penelitian ini, mayoritas penderita hipertensi adalah perempuan.

Faktor yang mempengaruhi kejadian hipertensi pada perempuan didominasi oleh perubahan hormonal pasca menopause. Studi Reckelhoff (2020) menunjukkan bahwa defisiensi estrogen meningkatkan resistensi vaskular perifer dan aktivasi sistem renin-angiotensin-aldosteron (RAAS), yang berkontribusi pada hipertensi. Penurunan estrogen setelah menopause berperan penting dalam meningkatnya risiko hipertensi pada perempuan. Estrogen memiliki efek protektif terhadap sistem kardiovaskular melalui mekanisme vasodilatasi dan pengaturan tekanan darah. Sedangkan pada perempuan dengan riwayat kehamilan preeklamsi juga memiliki risiko hipertensi kronis di masa depan. Penelitian Franx et al., (2018) menemukan bahwa perempuan yang pernah mengalami hipertensi kehamilan memiliki risiko 1,8 kali lebih tinggi untuk mengalami gangguan kardiovaskuler dibandingkan dengan tanpa riwayat sebelumnya. Sebagian besar responden dalam penelitian ini berpendidikan SD. Pendidikan merupakan salah satu determinan sosial yang memengaruhi kesehatan, termasuk prevalensi hipertensi. Paczkowska et al., (2021) dalam penelitiannya menunjukkan terdapat korelasi antara tingkat pendidikan dengan kemampuan kontrol terhadap hipertensi. Semakin tinggi tingkat pendidikan, semakin besar pula kemampuan seseorang dalam mengontrol tekanan darah. Pengetahuan diperlukan untuk dapat memahami cara menurunkan tekanan darah dan menerapkannya ke dalam kehidupan sehari-hari (Monika et al., 2023). Rendahnya tingkat pendidikan responden akan mempengaruhi kemampuan dalam mengontrol penyakitnya.

Mayoritas responden dalam penelitian ini adalah bekerja. Pekerjaan seseorang mempengaruhi kesehatan secara signifikan, termasuk risiko hipertensi. Tingkat pekerjaan berkaitan dengan faktor-faktor seperti stres kerja, gaya hidup, akses ke layanan kesehatan, dan status sosial ekonomi Berbagai penelitian menunjukkan bahwa jenis pekerjaan dan tingkat beban kerja berkontribusi pada risiko hipertensi, terutama pada kelompok dengan pekerjaan yang penuh tekanan atau tidak stabil (Amponsah-offeh et al., 2023). Pekerjaan dengan tingkat tuntutan tinggi dapat meningkatkan risiko hipertensi hingga 40% akibat aktivasi sistem saraf simpatis karena stres kronis (Landsbergis et al., 2016). Begitupula aktivitas yang terlalu berat dapat berisiko hipertensi akibat respons kardiovaskular yang ekstrem selama pekerjaan (Sylvestre et al., 2020). Mayoritas responden dalam penelitian ini memiliki riwayat keluarga hipertensi. Riwayat keluarga hipertensi merupakan salah satu faktor risiko yang paling signifikan dalam perkembangan hipertensi. Faktor genetik, pola gaya hidup keluarga, dan pengaruh lingkungan

keluarga berkontribusi secara kolektif terhadap risiko ini. Penelitian menunjukkan bahwa individu dengan riwayat keluarga hipertensi memiliki kemungkinan lebih besar untuk mengembangkan hipertensi dibandingkan individu tanpa riwayat keluarga serupa (Hayati et al., 2017). Hipertensi dianggap sebagai kondisi yang berasal dari berbagai faktor genetik dan lingkungan. Artinya, seseorang dengan riwayat keluarga hipertensi dapat berinteraksi dengan gen lain dan lingkungan untuk meningkatkan tekanan darah seiring waktu. Predisposisi genetik yang membuat keluarga tertentu lebih rentan terhadap hipertensi terkait dengan peningkatan kadar (Zappa et al., 2024).

Lama Sakit Pada Penderita Hipertensi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki durasi lama sakit panjang (>10 tahun). Lama sakit seseorang akan mempengaruhi prognosis dan komplikasi hipertensi. Semakin lama sakit, maka risiko kerusakan organ target seperti jantung, ginjal, atau otak, terutama jika hipertensi tidak terkontrol semakin besar (Tran et al., 2021). Begitu pula dengan prognosinya, dimana orang dengan hipertensi lama memiliki prognosis yang lebih buruk akibat akumulasi efek tekanan darah tinggi pada organ tubuh selama bertahun-tahun. Misalnya, pada pasien lanjut usia dengan hipertensi kronis, manfaat pengobatan mungkin memerlukan waktu lebih lama untuk terlihat, tetapi risikonya termasuk hipotensi dan komplikasi terkait lainnya lebih cepat muncul (Shao et al., 2021).

Dukungan Keluarga Pada Penderita Hipertensi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mendapat dukungan keluarga yang baik. Hal tersebut serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh (Mariyani, 2021; Ojo et al., 2016) menunjukkan adanya dukungan kuat terhadap anggota keluarganya. Menurut Friedman dalam Iriani et al., (2023) dukungan keluarga merupakan bentuk pengakuan terhadap keluarganya untuk memulihkan dan memberikan energi positif atas masalah yang sedang dihadapi. Dukungan ini diberikan dalam bentuk penghargaan, instrumental, informasi, dan emosional. Namun, efektivitas dukungan keluarga bergantung pada kualitas hubungan dan komunikasi antara penderita dan anggota keluarganya. Oleh karena itu, pendekatan yang melibatkan pendidikan keluarga tentang hipertensi dan strategi pengelolaannya sangat dianjurkan untuk mencapai hasil yang optimal.

Self Care Behaviour Pada Penderita Hipertensi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki perilaku self care behaviour yang baik. Hasil ini juga serupa dengan penelitian oleh Rachmania dkk, (2022). Self care behaviour penderita hipertensi mencakup pola makan, aktivitas fisik, paparan rokok, manajemen stres, pengendalian tekanan darah, kepatuhan dalam pengobatan (Mariyani, 2021). Perilaku perawatan diri merupakan pilar utama dalam pengelolaan hipertensi. Self care behaviour yang dilakukan secara konsisten dapat mengurangi risiko komplikasi, meningkatkan kontrol tekanan darah, dan memperbaiki kualitas hidup. Selain itu, perawatan kesehatan juga dapat dilakukan lebih efisien karena dapat mengurangi kunjungan ke fasilitas kesehatan dan menurunkan biaya medis jangka panjang (Korzh et al., 2022; Parliani et al., 2023). Dengan meningkatkan self care behaviour penderita hipertensi dapat meningkatkan kualitas hidup mereka dan menjalani hidup yang lebih sehat dan bahagia.

Hubungan Antara Lama Sakit Dengan Self Care Behaviour Pada Penderita Hipertensi

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil terdapat hubungan signifikan lama sakit dengan self care behaviour pada pasien hipertensi. Hasil ini juga menunjukkan arah positif dimana semakin lama menderita hipertensi semakin baik pula self care behaviour. Selain itu, sebagian besar responden pada penelitian ini memiliki durasi sakit lama dengan kemampuan

self care behaviour yang baik. Hal ini memperlihatkan bahwa semakin lama seseorang sakit maka memiliki pengalaman dan pengetahuan terhadap penyakitnya juga semakin meningkat (Tran et al., 2021). Pengalaman dan pengetahuan ini selanjutnya akan mempengaruhi kemampuan penderita dalam melakukan self care behaviour, seperti pengobatan, pemantauan tekanan darah secara mandiri, dan menerapkan pola hidup sehat.

Korzh et al., (2022) menunjukkan betapa pentingnya kemampuan dalam merawat diri dengan memiliki sumber daya pribadi dan lingkungan, seperti pengetahuan tentang penyakit, dukungan sosial, dukungan finansial, dan kepercayaan diri dalam melakukan perawatan diri. Jika penderita hipertensi memiliki sumber daya ini dan menerapkan perawatan mandiri untuk penyakitnya, mereka dapat mencapai tingkat kesehatan yang diinginkan. Namun berbeda dengan penelitian Magi et al., (2024) berpendapat bahwa lama sakit tidak mempengaruhi self care behaviour karena faktor-faktor seperti literasi kesehatan dan dukungan sosial sering kali lebih berpengaruh terhadap perilaku perawatan diri daripada durasi penyakit itu sendiri. Dalam konteks penyakit kronis seperti hipertensi, defisit perawatan diri akibat kelelahan dan menurunnya motivasi juga dapat berkontribusi pada penyakit yang berkepanjangan. Dari uraian diatas peneliti berpendapat bahwa penelitian tentang hubungan antara lama sakit hipertensi terhadap perawatan diri menunjukkan hasil yang beragam. Beberapa penelitian menemukan hubungan yang signifikan, sementara penelitian lain tidak menemukan hubungan. Dengan demikian, hubungan antara lama sakit dan self care behaviour pada penderita hipertensi bersifat dinamis dan dipengaruhi oleh berbagai faktor individual serta dukungan eksternal.

Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Self Care Behaviour Pada Penderita Hipertensi

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan dengan arah yang positif antara dukungan keluarga dengan self care behaviour pada pasien hipertensi. Hal ini sejalan dengan penelitian Mariyani (2021) yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara dukungan keluarga dengan self care behaviour. Dukungan keluarga memiliki peran signifikan dalam membentuk dan meningkatkan self care behaviour pada anggota keluarga yang lain. Keluarga berfungsi sebagai lingkungan utama yang memberikan dorongan emosional, penghargaan, serta bantuan praktis (instrumental) serta informasi dalam mengelola penyakit (Friedman dalam Iriani et al., 2023). Pada penderita hipertensi, dukungan keluarga dapat diberikan dengan membantu pasien mematuhi pengobatan dan jadwal perawatan. Keluarga juga dapat menyediakan makanan sehat, mendorong aktivitas fisik, atau menciptakan lingkungan bebas stres dapat meningkatkan kualitas perawatan diri pasien. Sebagai contoh, anggota keluarga yang turut menerapkan pola makan rendah garam akan lebih mudah memotivasi pasien untuk menjalankan kebiasaan tersebut. Dalam konteks durasi sakit, keluarga dapat memberikan motivasi sehingga penderita merasa didukung secara emosional. Hal ini juga berfungsi dalam mengurangi stres kronis sehingga penderita lebih bersemangat dalam pengelolaan sakitnya (Clara et al., 2021; Korzh et al., 2022). Maka dari itu, peneliti berpendapat dukungan keluarga merupakan faktor penting yang dapat membantu individu dengan hipertensi untuk meningkatkan perilaku perawatan diri dan mencapai kesehatan yang lebih baik. Dengan memberikan dukungan keluarga yang optimal maka self care behaviour pada penderita hipertensi bersifat kuat dan positif sehingga dapat mengelola hipertensinya secara lebih efektif dan mempertahankan kualitas hidup yang lebih baik.

SIMPULAN

Sebagian besar responden hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kauman berjenis kelamin perempuan dengan tingkat pendidikan SD yang paling dominan. Penderita hipertensi

terbanyak adalah bekerja dan rata-rata usia penderita hipertensi adalah 41-60 tahun serta mempunyai riwayat keluarga yang menderita hipertensi. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara lama sakit dan dukungan keluarga dengan self care behaviour. Kedua faktor ini saling terkait dalam membentuk dan meningkatkan kemampuan pasien untuk menjalankan self care behaviour penderita hipertensi. Oleh karena itu, pengelolaan hipertensi memerlukan pendekatan holistik yang melibatkan pasien dan keluarga untuk hasil yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Amponsah-offeh, M., Diaba-Nuhoho, P., Speier, S., & Morawietz, H. (2023). Oxidative Stress , Antioxidants and Hypertension. *Antioxidants*, 12.
- Clara, F., Hui, J., Oka, P., Dambha-miller, H., & Tan, N. C. (2021). The association between self-efficacy and self-care in essential hypertension : a systematic review. 1–12.
- Colafella, K. M. M., & Denton, K. M. (2018). Sex-specific differences in hypertension and associated cardiovascular disease. *Nature Publishing Group*, 14(3), 185–201. <https://doi.org/10.1038/nrneph.2017.189>
- Franx, A., Rijn, B. B. Van, Children, W., Brouwers, L., & Children, W. (2018). Recurrence of pre-eclampsia and the risk of future hypertension and cardiovascular disease: a systematic review and meta-analysis. *Journal of The American Heart of Asociation*. <https://doi.org/10.1111/1471-0528.15394>
- Grosso, G., Godos, J., Currenti, W., Micek, A., Falzone, L., Libra, M., Giampieri, F., Forbes-hern, T. Y., Quiles, J. L., Battino, M., Vignera, S. La, & Galvano, F. (2022). The Effect of Dietary Polyphenols on Vascular Health and Hypertension : Current Evidence and Mechanisms of Action.
- Hayati, K., Sofiatin, Y., Rahayuningsih, S. E., & Roesli, R. M. A. (2017). Familial Analysis of Patients with Hypertension in Jatinangor , West Java , Indonesia. 4(3), 449–455.
- Immanuela, J. F., Noveyani, A. E., & Meikalynda, A. (2023). Epidemiologi Deskriptif Hipertensi di Puskesmas Arjasa Kabupaten Jember. 2(1), 148–159. <https://doi.org/10.54259/sehattrakyat.v2i1.1509>
- Iriani, R., Purwoto, A., Haris, Sulistiyani, Nuraeni, A., Harun, L., Dasat, M., Sari, E. E., Suprpto, & Janah, E. N. (2023). Keperawatan Keluarga: Pendekatan Komprehensif Dalam Perawatan Kesehatan Keluarga (Issue November).
- Juwita, L., & Agustinah, R. B. (2019). Tingkat Stres Penderita Hipertensi. *Dunia Keperawatan*, 7(2), 128–133.
- Kemenkes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Kementrian Kesehatan RI, 53(9), 1689–1699.
- Korzh, O., Titkova, A., & Fylenko, Y. (2022). Evaluation of health-promoting self-care behaviors in hypertensive patients with concomitant chronic kidney disease in primary care. <https://doi.org/10.1017/S1463423622000299>
- Landsbergis, P. A., Diez-roux, A. V, Fujishiro, K., Baron, S., Kaufman, J. D., Meyer, J. D., Koutsouras, G., Shrager, S., Stukovsky, K. H., & Szklo, M. (2016). HHS Public Access. 57(11), 1178–1184. <https://doi.org/10.1097/JOM.0000000000000533>.Job
- Magi, C. E., Bambi, S., Rasero, L., Longobucco, Y., El Aoufy, K., Amato, C., Vellone, E., Bonaccorsi, G., Lorini, C., & Iovino, P. (2024). Health Literacy and Self-Care in

- Patients with Chronic Illness: A Systematic Review and Meta-Analysis Protocol. *Healthcare (Switzerland)*, 12(7), 1–10. <https://doi.org/10.3390/healthcare12070762>
- Mariyani. (2021). Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Self Care Behaviour Penderita Hipertensi. *Industry and Higher Education*, 3(1), 1689–1699.
- Monika, V. I., Vanchapo, A. R., Jayadi, A., Tusi, S., Suban, E., Lewar, B., Barroso, U., & Intes, A. (2023). The Relationship Between Knowledge Level and Efforts TO Reduce Blood Pressure in Patients with Hypertension in Tanara Village in 2022. 1(June), 171–178.
- Nindita, W. Y., Wiyono, J., Arif, T., & Sepdianto, T. C. (2023). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Motivasi Pengendalian Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 21(2), 135–148. <https://doi.org/10.35874/jkp.v21i2.1213>
- Ojo, O. S., Malomo, S. O., & Sogunle, P. T. (2016). Blood pressure (BP) control and perceived family support in patients with essential hypertension seen at a primary care clinic in Western Nigeria. 569–575. <https://doi.org/10.4103/2249-4863.197284>
- Paczkowska, A., Hoffmann, K., Kus, K., Kopciuch, D., Zaprutko, T., Michalak, M., Nowakowska, E., & Bryl, W. (2021). Impact of patient knowledge on hypertension treatment adherence and efficacy: A single-centre study in Poland. 18. <https://doi.org/10.7150/ijms.48139>
- Parliani, P., Rungreangkulkij, S., & Nuntaboot, K. (2023). Foot Care among Diabetes Patients: A Concept Analysis. *Nurse Media Journal of Nursing*, 13(2), 246–262. <https://doi.org/10.14710/nmjn.v13i2.50722>
- Prabaadmajah, N. F. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Keluarga Dengan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Kabupaten Malang. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Purwanto, R. R. (2022). Hubungan Ketidapatuhan Minum Obat Antihipertensi Dengan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Rawat Inap Kemiling Bandar Lampung 2021. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 3(1), 164–170. <https://doi.org/10.31004/jkt.v3i1.3952>
- Rachmania, D., Siswoaribowo, A., & Novitasari, P. (2022). Self-Control dan Self-Care Behaviour pada Penderita Hipertensi. *SpikesNas*, 01(02), 378–388.
- Reckelhoff, J. F. (2020). *HHS Public Access*. 94(3), 536–543. <https://doi.org/10.1016/j.mayocp.2018.11.016>. Androgens
- Safar, M. E., Asmar, R., Benetos, A., Blacher, J., Boutouyrie, P., Lacolley, P., Laurent, S., London, G., Pannier, B., & Protogerou, A. (2018). Brief Review. 796–805. <https://doi.org/10.1161/HYPERTENSIONAHA.118.11212>
- Sakinah, S., Ratu, J. M., & Weraman, P. (2020). Hubungan antara Karakteristik Demografi dan Pengetahuan dengan Self Management Hipertensi Pada Masyarakat Suku Timor: Penelitian Cross sectional. *Jurnal Penelitian Kesehatan “SUARA FORIKES” (Journal of Health Research “Forikes Voice”)*, 11(3), 245. <https://doi.org/10.33846/sf11305>
- Shao, F., Chen, T., Chen, K., Wang, Y., Wu, Z., Wang, Y., Gao, Y., Cornelius, V., Li, C., & Jiang, Z. (2021). Time to Clinical Benefit of Intensive Blood Pressure Lowering. <https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2022.1657>

- Sylvestre, R. J. W. M., Nader, P. A., Chiolerio, A., Mesidor, M., Dugas, E. N., Tougri, G., & Loughlin, J. O. (2020). Intensity and frequency of physical activity and high blood pressure in adolescents: A longitudinal study. November 2019, 283–290. <https://doi.org/10.1111/jch.13806>
- Tran, J., Norton, R., Canoy, D., Roberto, J., Solares, A., Conrad, N., Nazarzadeh, M., Raimondi, F., Salimi-, G., Khorshidi, Rodgers, A., & Rahimi, K. (2021). Multi-morbidity and blood pressure trajectories in hypertensive patients : A multiple landmark cohort study. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1003674>
- WHO. (2023). Global Report on Hypertension (Vol. 01). www.who.int
- Winata, I. G., Asyrofi, A., & Nurwijayanti, A. M. (2018). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Self Care Pada Orang Dewasa Yang Mengalami Hipertensi Di Puskesmas Kendal 01 Kabupaten Kendal. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 2(2), 1–8. <https://doi.org/10.33655/mak.v2i2.33>
- Zappa, M., Golino, M., Verdecchia, P., & Angeli, F. (2024). Genetics of Hypertension : From Monogenic Analysis to GETomics.