

DUKUNGAN KELUARGA DALAM SELF CARE MANAGEMENT PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI DUSUN TAJEM YOGYAKARTA

*Murgi Handari¹, Andri Purwandari², Ignatius Djuniarto³

^{1,2,3}STIKES Wira Husada Yogyakarta

*Penulis Korespondensi
email: murgih@gmail.com

Abstract

Background : Hypertension is known as a silent killer and is a significant health problem in the elderly. Hypertension management requires a holistic approach to lifestyle changes, regular blood pressure monitoring, and medication adherence. The challenges of managing hypertension in the elderly are lack of understanding of the disease, low motivation to carry out self-care management, and limited social support. So family support plays an important role in improving the ability of the elderly to manage hypertension.

Research Objective: Knowing the family support in self-care management in elderly with hypertension in Dusun Tajem Maguwoharjo Depok Sleman Yogyakarta.

Research Method: This study uses a quantitative descriptive method with a cross-sectional approach. The sample consisted of 21 elderly people using purposive sampling technique. Data collection using a family support questionnaire and a Hypertension Self Care Management questionnaire, with analysis using the Fisher's Exact Test.

Results: The results of the study showed that the majority of elderly people in Tajem Hamlet were female (90.48%) with an age of over 65 years (64.17%), high school graduate education (31.34%), and occupation as retirees (35.82%). Family support mostly shows a good category (85.71%), and self-care management as a whole shows a good category (100%). The results of the Fisher's Exact Test show a p-value <0.05.

Conclusion: There is a relationship between family support and self-care management in Dusun Tajem Yogyakarta. Therefore, the importance of family support and self-care management in the elderly with hypertension.

Keywords: Elderly, Hypertension, Family Support, Self Care Management.

Abstrak

Latar Belakang: Hipertensi dikenal sebagai silent killer merupakan masalah kesehatan yang signifikan pada lansia. Pengelolaan Hipertensi memerlukan pendekatan holistik untuk perubahan gaya hidup, pemantauan tekanan darah rutin, dan kepatuhan pengobatan. Tantangan pengelolaan Hipertensi pada lansia adalah kurangnya pemahaman tentang penyakit, rendahnya motivasi untuk melakukan self care management, dan keterbatasan dukungan sosial. Sehingga dukungan keluarga memainkan peran penting dalam meningkatkan kemampuan lansia untuk mengelola Hipertensi.

Tujuan Penelitian: Mengetahui dukungan keluarga dalam self care management pada lansia dengan Hipertensi di Dusun Tajem Maguwoharjo Depok Sleman Yogyakarta.

Metode Penelitian: Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Sampel terdiri dari 21 orang lansia dengan teknik purposive sampling. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dukungan keluarga dan kuesioner Self Care Management Hipertensi, dengan analisis menggunakan uji Fisher's Exact Test.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar lansia di Dusun Tajem berjenis kelamin perempuan (90,48 %) dengan usia lebih dari 65 tahun (64,17 %), pendidikan lulusan SMA (31,34 %), dan pekerjaan sebagai pensiunan (35,82 %). Dukungan keluarga sebagian besar menunjukkan kategori baik (85,71 %), dan self care management secara keseluruhan menunjukkan kategori baik (100 %). Hasil uji Fisher's Exact Test menunjukkan p-value < 0,05.

Kesimpulan: Terdapat hubungan antara dukungan keluarga dengan *self care management* di Dusun Tajem Yogyakarta. Oleh karena itu, pentingnya dukungan keluarga dan *self care management* pada lansia dengan Hipertensi.

Kata Kunci: Lansia, Hipertensi, Dukungan Keluarga, *Self Care Management*.

PENDAHULUAN

Hipertensi sebagai kondisi yang mana tekanan darah sistolik dan diastolik lebih dari batas normal bisa menyebabkan mortalitas dan morbiditas tinggi. Pengelolaan pasien hipertensi secara umum tidak hanya dipengaruhi oleh pengetahuan dan sikap, namun juga dipengaruhi oleh kemandirian dalam menjalankan *self care management* atau perawatan diri.

Self care management dipengaruhi oleh sejumlah faktor yakni usia, pendidikan, suku, jenis pekerjaan dan jenis kelamin. Usia termasuk faktor terpenting pada *self care management*. Masalah lain yang dihadapi oleh lansia yakni berkurangnya daya ingat terhadap suatu hal (pikun), sehingga meskipun keluarga telah berupaya memberikan edukasi dan informasi, tetapi lansia masih cenderung melakukan sesuatu yang salah atau keliru. Sehingga diharapkan petugas kesehatan lebih banyak melakukan kunjungan rumah, memberikan edukasi kepada keluarga dan klien penderita hipertensi, sehingga dapat meningkatkan pengetahuan *self care management* hipertensi. Hal ini bertujuan agar seseorang berperan penting dalam merawat kesehatannya sendiri serta mempunyai rasa tanggung jawab terhadap kesehatannya sendiri.

Menurut *World Health Organization* (WHO), memperkirakan tahun 2025 jumlah lansia di seluruh Dunia akan mencapai 1,2 miliar jiwa yang terus bertambah hingga 2 miliar jiwa di tahun 2050. Data WHO juga diperkirakan 75% populasi lansia di dunia pada tahun 2025 berada di negara berkembang, Indonesia pada tahun 1990-2025 akan mempunyai kenaikan jumlah lansia sebesar 414%.

Provinsi di Indonesia dengan Jumlah lansia tertinggi adalah provinsi DI Yogyakarta 12,48 %; Jawa Timur 9,34 %; Jawa Tengah 9,29 %; Bali 8,77 %; Jawa Barat 7,09 %. Berdasarkan Profil Dinas Kesehatan Yogyakarta Daerah Istimewa Yogyakarta, jumlah Lansia tahun 2020 sebanyak 546.785 jiwa.

Jumlah lansia terbanyak di Sleman berada di Puskesmas Depok I, yaitu 10.566 orang. Berdasarkan data dari Puskesmas Depok I Tahun 2025, terdapat 61 Dusun. Adapun lima besar Dusun dengan jumlah lansia tertinggi berada di Dusun Ringinsari sebanyak 193 lansia, Dusun Stan sebanyak 98 lansia, Dusun Karono sebanyak 89 lansia, Dusun Ledoksari sebanyak 81 lansia, Dusun Kepek 2 sebanyak 81 lansia.

Hal terpenting dalam *self-care management* untuk lansia hipertensi ialah dukungan keluarga. Hal ini berdasarkan pada teori yang dipaparkan Orem bahwa dukungan keluarga sebagai faktor mendasar yang memberi pengaruh pada individu untuk membuat keputusan dalam melaksanakan *self care management*.

Dukungan keluarga ialah usaha dari anggota keluarga baik material ataupun moril dalam bentuk saran, motivasi, bantuan yang nyata dan informasi. Dukungan keluarga bisa memperbesar penghargaan terhadap diri sendiri, mendukung semua orang

membentuk kekuatan keluarga, berpotensi sebagai cara untuk pencegahan pertama untuk setiap keluarga dalam mengatasi hambatan kehidupan sehari-hari.

Terdapat empat bentuk dukungan keluarga yakni dukungan penilaian, dukungan emosional, dukungan informasi, dukungan instrumental. Dukungan emosional yakni keluarga yang menjadi tempat yang damai dan aman untuk pemulihan maupun istirahat juga membantu pengendalian emosional. Dukungan penilaian yakni keluarga mengambil tindakan sebagai umpan balik, menengahi dan membimbing pemecahan dan validator identitas anggota keluarga antara lain memberi timbal balik, perhatian dan support.

Dukungan instrumental ialah (fasilitas atau peralatan) yang bisa didapat oleh anggota keluarga yang sakit, seperti pemberian sarana untuk memudahkan sikap membantu klien yang meliputi bantuan langsung umumnya dalam bentuk nyata yakni mencukupi keperluan minum dan makan, istirahat serta mencegah pasien dari kelelahan. Dukungan informasi sebagai bentuk dukungan yang mencakup pemberian umpan balik, sarana atau informasi mengenai kondisi maupun situasi seseorang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jenis deskriptif korelasional. Pendekatan yang digunakan adalah *cross sectional*. Penelitian dilakukan di Dusun Tajem Maguwoharjo dari bulan Mei – Juni 2025. Sampel penelitian sebanyak 21 orang lansia yang tinggal di Dusun Tajem Maguwoharjo. Sedangkan untuk teknik pengambilan sampling menggunakan teknik *purposive sampling*.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen dukungan keluarga dan manajemen self care. Analisis univariat yang digunakan untuk mendapatkan distribusi frekuensi karakteristik responden meliputi jenis kelamin, usia, pendidikan dan pekerjaan.

Sedangkan Untuk mengetahui apakah ada hubungan antara dukungan keluarga dan manajemen *self-care*, menggunakan uji statistik *Chi-Square*. Namun, karena jumlah sampel kecil ($n = 21$) dan beberapa sel memiliki frekuensi harapan kurang dari 5, uji statistik menggunakan *Fisher's Exact Test*. Hasil *Fisher's Exact Test* menunjukkan $p < 0.05$, H_0 ditolak. Artinya, ada hubungan signifikan antara dukungan keluarga dan manajemen *self-care*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden (n=21)

Karakteristik	Jumlah	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	2	
Perempuan	19	
Usia		
Lansia awal (45-54 tahun)	2	2,98
Lansia akhir (55-64 tahun)	17	25,37
Manula (>65 tahun)	43	64,17
Pendidikan		
SD	19	28,35
SMP	14	20,89
SMA	21	31,34
D3	2	2,98
D4	1	1,49
Sarjana	7	10,44
Tidak sekolah	4	5,97
Pekerjaan		
IRT	13	19,40
Petani	5	7,46
Guru	2	2,98
Pedagang	5	7,46
Pensiunan	24	35,82
Buruh	10	14,92
Wiraswasta	1	1,49
Tukang piat	1	1,49
Tukang parkir	1	1,49
Tidak bekerja	5	7,46
Total	21	100

Sumber : Data primer 2025

Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin didapatkan mayoritas lansia di dusun Tajem berjenis kelamin laki-laki dengan jumlah 56,71 % dengan usia sebagian besar pada rentang >65 tahun dengan jumlah 64,17%. Mayoritas lansia berpendidikan SMA sebesar 31,34 % dan pensiunan sebesar 35,82%.

Tabel 1.2 Distribusi Frekuensi Dukungan Keluarga

Variabel	Kategori	Frekuensi	%
Dukungan keluarga	Sedang	3	14,28
	Baik	18	85,71
Jumlah		21	100

Sumber : Data primer 2025

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian besar dukungan keluarga di Dusun Tajem tergolong dalam kategori baik sebesar 85,71%

Tabel 1.3 Distribusi Frekuensi Manajemen Self Care

Variabel	Kategori	Frekuensi	%
Manajemen <i>Self Care</i>	Baik	21	100
Jumlah		21	100

Sumber : Data primer 2025

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa seluruh lansia di Dusun Tajem memiliki manajemen self care dalam kategori baik.

Dukungan keluarga merujuk pada bantuan emosional, instrumental, informasional, dan penghargaan yang diberikan oleh anggota keluarga kepada individu yang membutuhkan. Dalam konteks lansia dengan hipertensi, dukungan keluarga memiliki peran penting dalam meningkatkan kemampuan self-care management.

Lansia dengan hipertensi sering menghadapi berbagai tantangan, seperti keterbatasan fisik, kesulitan mengingat untuk mengonsumsi obat, atau kesulitan dalam memodifikasi pola makan dan gaya hidup. Dukungan keluarga bisa sangat membantu dalam meningkatkan kepatuhan pengobatan, penyuluhan dan pendidikan kesehatan, motivasi untuk menjalani gaya hidup sehat, pemantauan dan perawatan.

Lansia dengan hipertensi bisa merasa cemas atau tertekan karena kondisi kesehatannya. Keluarga yang memberikan dukungan emosional, seperti mendengarkan keluhan, memberikan rasa aman, atau menyemangati, dapat mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan mental lansia. Keberadaan keluarga yang selalu ada untuk membantu juga dapat mengurangi perasaan kesepian atau isolasi sosial yang sering dialami lansia. Keluarga juga bisa membantu lansia untuk tetap terhubung dengan komunitas atau kelompok pendukung.

Penelitian menunjukkan bahwa dukungan keluarga yang baik dapat memiliki dampak positif pada pengelolaan hipertensi lansia. Dukungan keluarga yang aktif dalam membantu pengelolaan hipertensi dapat berkontribusi pada pengurangan tekanan darah. Ini terjadi karena pengawasan keluarga yang ketat terhadap konsumsi obat dan perubahan gaya hidup sehat. Lansia yang merasa didukung oleh keluarga cenderung memiliki kualitas hidup yang lebih baik, baik dari segi fisik maupun emosional. Mereka lebih mungkin merasa termotivasi untuk menjaga kesehatan dan terlibat dalam kegiatan sosial.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan keluarga memiliki peran penting dalam meningkatkan self-care management pada lansia dengan hipertensi. Dukungan keluarga tidak hanya meningkatkan kepatuhan terhadap pengobatan dan gaya hidup sehat, tetapi juga memberikan dampak psikologis positif bagi lansia. Oleh karena itu, intervensi yang melibatkan keluarga sangat diperlukan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia dengan hipertensi.

SIMPULAN

1. Dukungan keluarga di Dusun Tajem tergolong dalam kategori baik
2. Seluruh keluarga di Dusun Tajem memiliki manajemen Self Care baik

SARAN

1. Penelitian lebih lanjut dapat dilakukan untuk mengeksplorasi model intervensi yang efektif dalam meningkatkan dukungan keluarga serta mengukur dampaknya terhadap kontrol tekanan darah lansia dalam jangka panjang.
2. Penelitian dapat dilakukan di daerah perkotaan atau panti wreda dengan masalah psikologis yang lebih kompleks

RUJUKAN

1. Berek, P.A.L., & Fouk, M.F.W.A. (2020). Kepatuhan Perawatan Diri Pasien Hipertensi: a Systematic Review. *Jurnal Sa-habat Keperawatan*, 2(01), 44-55. <https://doi.org/10.32938/jsk.v2i01.458>.
2. Effendi Hendra & Larasati TA. (2017). Dukungan Keluarga Dalam Manajemen Penyakit Hipertensi. Fakultas Kedokteran. Universitas Lampung
3. Friedman. (2012). Buku Ajar Keperawatan Keluarga: Riset Teori, dan Praktik. Jakarta: EGC.
4. Isnaini, N. & Lestari, I.G. (2018). Pengaruh Self Management Terhadap Tekanan Darah Lansia Yang Mengalami Hipertensi. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 2(1), 7-18. <https://doi.org/10.24269/ijhs.v2i1.2018.pp7-18>.
5. Lukmawati, E., Wilandika, A., & Widiyanti, A. T. (2019). Pengaruh Supportive Educative Terhadap Self Care Pasien Hipertensi Pada Salah Satu Puskesmas di Bandung. *Jurnal Keperawatan Aisyiah*, 6(2), 1-7.
6. Mariana S.R.I., & Simanullang, P. (2019). Self Management Pasien Hipertensi Di RSHUP Adam Malik Medan Tahun 2019 Self Management Pasien Hipertensi Di RSUP H. Adam Malik Medan.
7. Mega Intan Cahyati. (2017). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Prilaku Lansia Dalam Pengendalian Hipertensi di Wilayah Puskesmas Pilangkenceng Kabupaten Medun
8. Nurnili Hayati, N. H. (2021). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Minum Obat Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Peninjauan Kabupaten Oku Tahun 2021 (Doctoral dissertation, STIK Bina Husada Palembang) <http://rama.binahusada.ac.id:81/id/eprint/494/1/nurnili%20hayati.pdf>
9. Nurul Wachyu. (2014). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Self Care Management Lansia Dengan Hipertensi di Posyandu Lansia Kelurahan Manyar Sabrangan Surabaya.
10. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI Tahun 2018. http://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-risk-esdas2018_1274.pdf. 9 Juni 2021.
11. SA'ADAH, T. A. T. U. (2019). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Penerapan Self Care Pada Klien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Bangetayu Semarang (Doctoral dissertation, Universitas Islam Sultan Agung) <http://repository.unis-sula.ac.id/14675/6/Lampiran.pdf>
12. Simanullang, S. M. P. (2019). Self Management Pasien Hipertensi Di RSUP H. Adam Malik Medan Tahun 2019 <https://repository.stikeselisabethmedan.ac.id/wpcontent/uploads/2019/08/SRI-MARIANA-PU-TRI-SIMANULLANG-032015045.pdf>
13. Siregar, D. (2021). Efektivitas Edukasi Hipertensi Terhadap Tingkat Pengetahuan Lansia Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Hutaim baru

[https://repository.unar.ac.id/jspui/bitstream/123456789/213/1/SKRIPSI%20DONGO RAN_Compress.pdf](https://repository.unar.ac.id/jspui/bitstream/123456789/213/1/SKRIPSI%20DONGO%20RAN_Compress.pdf)

14. Widyasari, D.F. & Candrasari, A. (2017). Pe-ningkatan Tentang Hipertensi Pada Lansia di Posyandu Lansia Dukuh Gantungan Desa Makamhaji Kartausra Sukoharjo. *War-taLPM*, 13 (1), 28-36. <https://doi.org/10.2397/warta. v13i1.3208>
15. Malkoc, M. A., & Kesen, A. (2018). Academic selfefficacy and academic procrastination: Exploring the mediating role of academic motivation in turkish university students. *Universal Journal of Educational Research*, 6(10), 2087–2093.
16. Anisah, N., & Purwandari, A. (2023). Analisis Korelasi Kecerdasan Emosional dengan Kepercayaan Diri Pada Mahasiswa. *MAHESA: Jurnal Mahasiswa Kesehatan Malahayati*, 3 (2), 535-544.
17. Fauziah, H. H. (2015). Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa fakultas psikologi uin sunan gunung djati bandung. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(2), 123-132.
18. Bangasser, DA, & Wiersielis, KR (2018). Perbedaan jenis kelamin dalam respons stres: peran penting faktor pelepas kortikotropin. *Hormon* , 17 (1), 5-13.
19. Maftuhah, R., & Suratman, B. (2015). Pengaruh efikasi diri, lingkungan keluarga, dan pengetahuan kewirausahaan terhadap minat berwirausaha siswa SMK di Sidoarjo. *Jurnal Ekonomi Pendidikan Dan Kewirausahaan*, 3(2), 121-131.
20. Fuadi, J. I. (2024). *Pengaruh manajemen waktu dan motivasi belajar terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa Fakultas Ekonomi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
21. Ristianingsih, Saputra, D. S., & Safitri. (2021). Gambaran Self-efficacy Mahasiswa Peserta Kuliah Online Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Universitas Esa Unggul. *JCA Psikologi*, 2 (4), 1–9.
22. Ahmaini, D. (2020). Perbedaan prokrastinasi akademik antara mahasiswa yang aktif dengan yang tidak aktif dalam organisasi kemahasiswaan pema USU. *Perbedaan Prokrastinasi Akademik Antara Mahasiswa Yang Aktif Dengan Yang Tidak Aktif Dalam Organisasi Kemahasiswaan Pema USU. Perilaku Terapi*, 25(4), 237-253.
23. Gultom, S. A, Wardani, N. D, & Fitrikasari, A. (2018). Hubungan adiksi internet dengan prokrastinasi akademik. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 7(1).
24. Utami, A. D. (2022). *Hubungan Antara Prokrastinasi Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area* (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
25. Retno, S., Handayani, I., & Abdullah, A. (2017) Hubungan stres dengan prokrastinasi pada mahasiswa. *Psikovidya*, 1(20), 32-39
26. Steel, P., & Klingsieck, KB (2016). Prokrastinasi akademis: Latar belakang psikologis yang dikaji ulang. *Psikolog Australia*, 51 (1), 36-46
27. Bangun, S. D., & Sovranita, S. (2022). Hubungan antara Manajemen Waktu dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Ilmiah Widya Psikologi*, 10(1).
28. Wahyuni, N. T., & Machali, I. (2021). Pengaruh manajemen waktu dan efikasi diri terhadap prokrastinasi penyusunan skripsi mahasiswa kecamatan Kandis, kabupaten Siak, provinsi Riau. *Heutagogia: Journal of Islamic Education*, 1(2), 15– 25.