



Hubungan Dukungan Keluarga Dengan *Self Care Behaviour* Pada Penderita Pasien Hipertensi Di Puskesmas Belimbing Padang Tahun 2025

Shelly Yonira Agustin^{1*}, Tomi Jepisa², Willady Rasyid³

¹Keperawatan, Universitas Alifah Padang

²Keperawatan, Universitas Alifah Padang

^{1*} Shellyyoniraagustin@gmail.com, ² tomikhalis@gmail.com, ³ Willadyrasyid2@gmail.com

Abstrak

Self care behaviour atau perilaku perawatan diri, serangkaian tindakan dan keputusan yang diambil oleh individu untuk menjaga kesehatan, mencegah penyakit dan mengelola kondisi kesehatannya sendiri. Adapun dampak dari tidak melakukan *self care behaviour* pada penderita hipertensi dapat menyebabkan risiko terjadinya komplikasi kerusakan pada kardiovaskular, otak, dan ginjal sehingga menyebabkan terjadinya komplikasi beberapa penyakit, seperti stroke, jantung, gagal ginjal. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan dukungan keluarga dengan *self care behaviour* pada penderita hipertensi di Puskesmas Belimbing Padang. Metode pada penelitian ini adalah kuantitatif dengan analitik korelasi dengan desain cross sectional. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 21–30 April 2025. Penelitian ini telah dilakukan di Puskesmas Belimbing Padang pada bulan April 2025. Populasi seluruh penderita hipertensi yang datang berkunjung ke Puskesmas Belimbing Padang pada bulan September–November 2024 sebanyak 908 orang dengan sampel 90 orang, teknik pengambilan sampel accidental sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner. Analisa data univariat dan bivariat menggunakan uji *Chi-Square*. Hasil penelitian didapatkan 53,3% memiliki *self care behavior* rendah, 51,1% memiliki keluarga tidak mendukung. Ada hubungan dukungan keluarga dengan *self care behavior* pada penderita hipertensi di Puskesmas Belimbing Padang (p value = 0,000). Kesimpulan dari penelitian ini ada hubungan dukungan keluarga dengan *self care behaviour* pada penderita hipertensi. Diharapkan kepada pihak puskesmas agar dapat melibatkan keluarga dalam peningkatan kepatuhan pasien dalam menjalani perawatan dan pengobatannya seperti memasukkan dukungan keluarga sebagai upaya promosi kesehatan pada pasien hipertensi.

Kata Kunci : Hipertensi, Dukungan Keluarga, *Self Care Behaviour*.

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan utama di dunia karena angka kejadian, komplikasi, dan kematiannya terus meningkat setiap tahun. Hipertensi terjadi apabila tekanan darah sistolik mencapai ≥ 140 mmHg dan/atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg berdasarkan hasil pengukuran berulang. Penyakit ini dikenal sebagai silent killer karena sering tidak menimbulkan gejala, namun dapat menyebabkan berbagai komplikasi serius apabila tidak dikendalikan dengan baik. Salah satu upaya penting dalam pengendalian hipertensi adalah penerapan *self care behaviour* atau perilaku perawatan diri, yaitu serangkaian tindakan yang dilakukan individu untuk menjaga kesehatan, mencegah komplikasi, dan mengelola penyakitnya secara mandiri.

Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2023, hipertensi merupakan salah satu penyebab utama kematian dini dan kecacatan di dunia. Sebanyak 1,28 miliar penduduk usia 30–79 tahun menderita hipertensi dan sekitar 46% di antaranya tidak mengetahui bahwa dirinya mengalami hipertensi. Di Indonesia, berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi hipertensi mencapai 30,8%. Di Provinsi Sumatera Barat prevalensi hipertensi sebesar 24,1%. Sementara itu, berdasarkan Profil Dinas Kesehatan Kota Padang tahun 2023, jumlah penderita hipertensi meningkat dari 165.565 orang pada tahun 2022 menjadi 168.130 orang pada tahun 2023. Dari seluruh puskesmas di Kota Padang, Puskesmas Belimbing menempati urutan pertama dengan jumlah kasus hipertensi terbanyak yaitu sebanyak 12.755 kasus pada tahun 2023.

Pengendalian hipertensi dapat dilakukan melalui terapi farmakologis maupun perubahan gaya hidup. Selain mengonsumsi obat antihipertensi secara teratur, penderita hipertensi juga harus menerapkan *self care behaviour*, seperti melakukan aktivitas fisik secara rutin, menjalankan diet rendah garam dan rendah lemak, menghindari konsumsi alkohol, tidak merokok, melakukan pemantauan tekanan darah secara mandiri, mengontrol berat badan, rutin melakukan pemeriksaan kesehatan, serta mengelola stres. Penerapan perilaku perawatan diri yang baik berperan penting dalam menjaga tekanan darah tetap terkendali sehingga dapat menurunkan risiko terjadinya komplikasi.

Sebaliknya, rendahnya self care behaviour dapat menyebabkan tekanan darah tidak terkontrol dan meningkatkan risiko komplikasi seperti stroke, penyakit jantung, serta gagal ginjal yang pada akhirnya dapat menurunkan kualitas hidup bahkan menyebabkan kematian. Perilaku perawatan diri dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik faktor internal maupun eksternal. Salah satu faktor eksternal yang berperan penting adalah dukungan keluarga. Dukungan keluarga berupa perhatian, motivasi, bantuan, informasi, dan pendampingan dapat meningkatkan semangat penderita hipertensi dalam menjalankan pengobatan maupun menerapkan perilaku hidup sehat secara berkelanjutan.

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan antara dukungan keluarga dengan self care behaviour pada penderita hipertensi. Penelitian Surani (2022) menunjukkan adanya hubungan antara dukungan keluarga dengan self care pada penderita hipertensi. Penelitian Rachmania (2022) juga menemukan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara dukungan keluarga dengan perilaku self care pada penderita hipertensi. Selain itu, penelitian Mariani (2021) dan Marlina (2023) menunjukkan hasil yang serupa, yaitu semakin baik dukungan keluarga yang diterima pasien maka semakin baik pula self care behaviour yang dilakukan dalam mengendalikan penyakit hipertensi.

Berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Belimbing Padang terhadap 10 orang penderita hipertensi, ditemukan bahwa sebanyak 7 orang (70%) belum menerapkan self care behaviour dengan baik. Sebanyak 6 orang (85,7%) jarang melakukan kontrol ke pelayanan kesehatan, tidak menjalankan diet hipertensi, serta tidak melakukan aktivitas fisik secara rutin. Selain itu, 5 orang (71,4%) belum mengetahui tentang perilaku self care seperti diet rendah natrium, diet rendah lemak, pengendalian berat badan, dan pengelolaan stres. Dari sisi dukungan keluarga, sebanyak 6 orang (85,7%) menyatakan bahwa keluarga sibuk bekerja sehingga tidak dapat mengantarkan mereka untuk kontrol ke fasilitas kesehatan, tidak mengingatkan untuk mengonsumsi obat, serta kurang memberikan perhatian terhadap penerapan diet hipertensi.

Kurangnya dukungan keluarga dapat memengaruhi perilaku perawatan diri penderita hipertensi sehingga berisiko menyebabkan tekanan darah tidak terkontrol dan meningkatkan kejadian komplikasi. Oleh karena itu, diperlukan keterlibatan keluarga dalam memberikan dukungan emosional, informasi, penghargaan, maupun bantuan instrumental agar penderita hipertensi mampu menerapkan self care behaviour secara optimal. Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Hubungan Dukungan Keluarga dengan Self Care Behaviour pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Belimbing Padang Tahun 2025.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain analitik korelasi menggunakan pendekatan cross sectional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan dukungan keluarga dengan self care behaviour pada penderita hipertensi di Puskesmas Belimbing Padang Tahun 2025. Desain ini dipilih karena pengukuran variabel independen, yaitu dukungan keluarga, dan variabel dependen, yaitu self care behaviour, dilakukan pada waktu yang sama sehingga dapat diketahui hubungan antara kedua variabel tersebut. Penelitian dilaksanakan di Puskesmas Belimbing Padang pada bulan Januari sampai Agustus 2025, sedangkan pengumpulan data dilakukan pada tanggal 21–30 April 2025.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh penderita hipertensi yang datang berkunjung ke Puskesmas Belimbing Padang pada bulan September sampai November 2024 sebanyak 908 orang. Sampel penelitian berjumlah 90 responden yang dipilih menggunakan teknik accidental sampling, yaitu penderita hipertensi yang memenuhi kriteria penelitian dan bersedia menjadi responden pada saat pelaksanaan penelitian.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner untuk mengukur variabel dukungan keluarga dan self care behaviour. Data yang telah diperoleh dianalisis secara univariat untuk menggambarkan distribusi frekuensi dan persentase masing-masing variabel, serta dianalisis secara bivariat menggunakan uji Chi-Square dengan tingkat kemaknaan (α) 0,05 menggunakan bantuan perangkat lunak Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) guna mengetahui hubungan antara dukungan keluarga dengan self care behaviour pada penderita hipertensi di Puskesmas Belimbing Padang Tahun 2025.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisis Univariat

1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan *Self Care Behavior* Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2025

Tabel 1.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan *Self Care Behavior* Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2025

<i>Self Care Behavior</i>	<i>f</i>	%
Rendah	48	53,3
Tinggi	42	46,7
Total	90	100

Berdasarkan Tabel 1.1 diperoleh hasil bahwa lebih dari separuh responden, yaitu sebanyak 53,3%, memiliki self care behaviour yang rendah, sedangkan 46,7% responden memiliki self care behaviour yang baik. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar penderita hipertensi di Puskesmas Belimbing Padang belum mampu menerapkan perilaku perawatan diri secara optimal dalam mengendalikan penyakit yang dideritanya. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa self care behaviour masih menjadi aspek penting yang perlu ditingkatkan untuk mencegah terjadinya komplikasi akibat hipertensi.

Self care behaviour merupakan serangkaian tindakan yang dilakukan oleh penderita hipertensi untuk mengendalikan penyakitnya, seperti mengonsumsi obat secara teratur, melakukan aktivitas fisik, menerapkan diet rendah garam dan rendah lemak, melakukan pemantauan tekanan darah secara rutin, mengontrol berat badan, menghindari rokok dan alkohol, serta mengelola stres. Perilaku perawatan diri yang baik berperan penting dalam menjaga tekanan darah tetap terkendali sehingga dapat menurunkan risiko terjadinya komplikasi seperti stroke, penyakit jantung, dan gagal ginjal. Sebaliknya, rendahnya self care behaviour dapat menyebabkan tekanan darah tidak terkontrol sehingga meningkatkan risiko terjadinya komplikasi yang dapat menurunkan kualitas hidup penderita hipertensi.

Menurut asumsi peneliti, masih tingginya proporsi responden yang memiliki self care behaviour rendah disebabkan oleh kurangnya pengetahuan dan kesadaran penderita mengenai pentingnya perawatan diri dalam pengelolaan hipertensi. Selain itu, kurangnya dukungan keluarga, rendahnya motivasi, kebiasaan hidup yang kurang sehat, tidak rutin melakukan kontrol kesehatan, kurang melakukan aktivitas fisik, serta belum menerapkan pola makan yang sesuai bagi penderita hipertensi diduga turut memengaruhi rendahnya perilaku perawatan diri responden. Kondisi ini menunjukkan bahwa penderita hipertensi memerlukan edukasi kesehatan yang berkesinambungan serta dukungan dari keluarga dan tenaga kesehatan agar mampu meningkatkan self care behaviour sehingga tekanan darah dapat dikendalikan dan risiko komplikasi dapat diminimalkan.

2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Dukungan Keluarga Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2025

Tabel 1.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Dukungan Keluarga Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2025

Dukungan Keluarga	f	%
Tidak Mendukung	46	51,1
Mendukung	44	48,9
Total	90	100

Berdasarkan Tabel 4.2 diperoleh hasil bahwa 51,1% responden memiliki dukungan keluarga yang tidak mendukung, sedangkan 48,9% responden memiliki dukungan keluarga yang mendukung. Hasil ini menunjukkan bahwa lebih dari separuh penderita hipertensi di Puskesmas Belimbing Padang belum memperoleh dukungan keluarga yang optimal dalam menjalani perawatan penyakitnya. Kondisi tersebut menjadi salah satu faktor yang dapat memengaruhi kemampuan penderita dalam menerapkan self care behaviour serta keberhasilan pengendalian hipertensi.

Dukungan keluarga merupakan sikap, perhatian, bantuan, dan penerimaan yang diberikan oleh anggota keluarga kepada penderita hipertensi dalam menjalani perawatan. Dukungan tersebut dapat berupa dukungan emosional, penghargaan, informasi, maupun dukungan instrumental, seperti mengingatkan jadwal minum obat, mengantar kontrol ke fasilitas pelayanan kesehatan, memberikan motivasi, serta membantu penderita menerapkan pola hidup sehat. Dukungan keluarga yang baik dapat meningkatkan semangat, kepatuhan, dan perilaku perawatan diri penderita sehingga membantu menjaga tekanan darah tetap terkendali dan mencegah terjadinya komplikasi.

Menurut Friedman (2016), dukungan keluarga merupakan salah satu bentuk dukungan sosial yang berfungsi sebagai sistem pendukung bagi anggota keluarga yang sedang sakit. Keluarga memiliki peran penting dalam memberikan perhatian, bantuan, motivasi, dan informasi sehingga penderita mampu menjalankan pengobatan serta menerapkan perilaku hidup sehat secara berkelanjutan. Semakin baik dukungan yang diberikan keluarga, maka semakin baik pula kemampuan penderita dalam melakukan self care behaviour dan mengendalikan penyakit hipertensi.

Menurut asumsi peneliti, masih ditemukannya responden dengan dukungan keluarga yang tidak mendukung disebabkan oleh kesibukan anggota keluarga dalam bekerja sehingga kurang memiliki waktu untuk mendampingi penderita hipertensi menjalani pengobatan dan kontrol kesehatan. Selain itu, kurangnya pengetahuan keluarga mengenai pentingnya dukungan dalam pengelolaan hipertensi menyebabkan keluarga belum optimal dalam mengingatkan penderita untuk minum obat, menerapkan pola makan sehat, melakukan aktivitas fisik, maupun melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin. Oleh karena itu, diperlukan edukasi kesehatan yang melibatkan keluarga agar mereka mampu memberikan dukungan emosional, informasi, penghargaan, dan bantuan secara optimal sehingga dapat meningkatkan self care behaviour penderita hipertensi serta menurunkan risiko terjadinya komplikasi.

2. Analisis Bivariat

1. Hubungan Dukungan Keluarga dengan *Self Care Behavior* Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Belimbing Tahun 2025

Tabel 2.1 Hubungan Dukungan Keluarga dengan *Self Care Behavior* Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Belimbing Tahun 2025

Dukungan Keluarga	Self Care Behavior				Jumlah		p value
	Rendah		Tinggi				
	f	%	f	%	f	%	
Tidak Mendukung	35	76,1	11	23,9	46	100,0	0,000
Mendukung	13	29,5	31	70,5	44	100,0	
Jumlah	48	53,3	42	46,7	90	100,0	

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan untuk mengetahui hubungan dukungan keluarga dengan self care behaviour pada penderita hipertensi di Puskesmas Belimbing Padang Tahun 2025, diperoleh hasil analisis bivariat menggunakan uji *Chi-Square* dengan nilai p-value = 0,000. Nilai tersebut lebih kecil dari $\alpha = 0,05$, sehingga hipotesis penelitian diterima. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara dukungan keluarga dengan *self care behaviour* pada penderita hipertensi di Puskesmas Belimbing Padang Tahun 2025. Dengan demikian, semakin baik dukungan yang diberikan keluarga, maka semakin baik pula self care behaviour yang dilakukan oleh penderita hipertensi dalam mengelola penyakitnya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Surani (2022) yang menunjukkan adanya hubungan antara dukungan keluarga dengan *self care* pada penderita hipertensi. Penelitian Rachmania (2022) juga menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan perilaku self care pada penderita hipertensi. Selain itu, penelitian Mariani (2021) dan Marlina (2023) memperoleh hasil yang serupa, yaitu semakin baik dukungan keluarga yang diterima penderita hipertensi, maka semakin baik pula self care behaviour yang diterapkan dalam pengelolaan penyakit hipertensi.

Dukungan keluarga merupakan salah satu bentuk dukungan sosial yang diberikan kepada penderita hipertensi dalam menjalani perawatan dan pengobatan. Dukungan tersebut meliputi dukungan emosional, penghargaan, informasi, dan dukungan instrumental. Keluarga berperan penting dalam memberikan motivasi, mengingatkan penderita untuk mengonsumsi obat, mendampingi saat melakukan kontrol ke fasilitas pelayanan kesehatan, memberikan informasi mengenai pola hidup sehat, serta membantu penderita menerapkan perilaku perawatan diri. Dukungan keluarga yang baik akan meningkatkan motivasi dan kepercayaan diri penderita untuk menerapkan self care behaviour, seperti menjaga pola makan, melakukan aktivitas fisik, memantau tekanan darah, mengelola stres, dan mematuhi pengobatan sehingga dapat mencegah terjadinya komplikasi akibat hipertensi.

Menurut asumsi peneliti, adanya hubungan antara dukungan keluarga dengan self care behaviour disebabkan karena penderita hipertensi yang memperoleh dukungan dari keluarga cenderung lebih termotivasi dan lebih konsisten dalam menjalankan perawatan diri dibandingkan penderita yang kurang mendapatkan dukungan. Sebaliknya, kurangnya perhatian, motivasi, dan pendampingan dari keluarga dapat menyebabkan penderita kurang disiplin dalam menerapkan perilaku hidup sehat, seperti tidak rutin melakukan kontrol kesehatan, kurang menjaga pola makan, tidak melakukan aktivitas fisik secara teratur, serta kurang patuh dalam menjalankan pengobatan. Oleh karena itu, keterlibatan keluarga sangat diperlukan dalam setiap upaya pengelolaan hipertensi melalui pemberian edukasi, motivasi, dan pendampingan agar penderita mampu meningkatkan self care behaviour sehingga risiko komplikasi dapat diminimalkan dan kualitas hidup penderita dapat ditingkatkan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dengan judul "Hubungan Dukungan Keluarga dengan Self Care Behaviour pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Belimbing Padang Tahun 2025", dapat disimpulkan bahwa lebih dari separuh responden memiliki self care behaviour yang rendah, yaitu sebanyak 53,3%, dan lebih dari separuh responden memiliki dukungan keluarga yang tidak mendukung, yaitu sebanyak 51,1%.

Hasil analisis bivariat menggunakan uji *Chi-Square* diperoleh nilai p-value = 0,000 ($p < 0,05$) pada 90 responden. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara dukungan keluarga dengan self care behaviour pada penderita hipertensi di Puskesmas Belimbing Padang Tahun 2025. Penderita hipertensi yang memperoleh dukungan keluarga yang baik cenderung memiliki self care behaviour yang lebih baik dibandingkan penderita yang kurang mendapatkan dukungan keluarga.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan keluarga merupakan salah satu faktor penting dalam meningkatkan self care behaviour pada penderita hipertensi. Oleh karena itu, diperlukan keterlibatan keluarga dalam memberikan dukungan emosional, informasi, penghargaan, dan dukungan instrumental, serta edukasi dan pendampingan yang berkelanjutan dari tenaga kesehatan agar penderita mampu menerapkan perilaku perawatan diri secara optimal sehingga tekanan darah lebih terkontrol, risiko komplikasi dapat diminimalkan, dan kualitas hidup penderita hipertensi dapat ditingkatkan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan puji dan syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penelitian dan penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Kepala Puskesmas Belimbing Padang beserta seluruh tenaga kesehatan yang telah memberikan izin, dukungan, serta memfasilitasi pelaksanaan penelitian ini. Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada seluruh penderita hipertensi yang telah bersedia menjadi responden dan berpartisipasi dalam penelitian yang berjudul "Hubungan Dukungan Keluarga dengan Self Care Behaviour pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Belimbing Padang Tahun 2025."

Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada dosen pembimbing, dosen penguji, serta seluruh civitas akademika Universitas Alifiah Padang yang telah memberikan bimbingan, arahan, motivasi, dan dukungan selama proses penelitian hingga penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Selain itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada kedua orang tua, keluarga, sahabat, serta semua pihak yang telah memberikan bantuan, doa, dan dukungan baik secara langsung maupun tidak langsung selama proses penyusunan skripsi ini.

Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu keperawatan, khususnya dalam meningkatkan dukungan keluarga dan self care behaviour pada penderita hipertensi, serta menjadi bahan masukan bagi pelayanan kesehatan dalam meningkatkan kualitas asuhan keperawatan. Penulis juga berharap penelitian ini dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya yang akan mengembangkan penelitian di bidang keperawatan komunitas, khususnya mengenai pengelolaan hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

Friedman, M. M. (2016). Keperawatan Keluarga: Teori dan Praktik. Jakarta: EGC.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Tahun 2023. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Dinas Kesehatan Kota Padang. (2023). Profil Kesehatan Kota Padang Tahun 2023. Padang: Dinas Kesehatan Kota Padang.

World Health Organization. (2023). Hypertension. Geneva: World Health Organization.

Mariani. (2021). Penelitian mengenai hubungan dukungan keluarga dengan self care behaviour pada penderita hipertensi.

Rachmania. (2022). Penelitian mengenai hubungan dukungan keluarga dengan self care pada penderita hipertensi.

Surani. (2022). Penelitian mengenai hubungan dukungan keluarga dengan self care pada penderita hipertensi.

Marlina. (2023). Penelitian mengenai hubungan dukungan keluarga dengan self care behaviour pada penderita hipertensi.