

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Hipertensi, atau tekanan darah tinggi, merupakan salah satu masalah kesehatan global yang prevalensinya semakin meningkat, terutama pada kelompok usia lanjut. Kondisi ini termasuk faktor utama penyebab kematian di seluruh dunia. Menurut laporan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) tahun 2023, terdapat sekitar 1,28 miliar penduduk berusia 30–79 tahun yang menderita hipertensi, dengan hampir dua pertiga kasus berasal dari negara berpendapatan rendah dan menengah. Dari jumlah tersebut, sekitar 42% penderita telah terdiagnosis dan mendapatkan penanganan medis yang sesuai, sedangkan 46% lainnya tidak mengetahui bahwa mereka mengidap hipertensi. Satu dari lima penderita hipertensi, atau sekitar 21% dari mereka, telah mampu mengendalikan penyakitnya. Pada tahun 2010 hingga 2030 dunia memiliki target untuk mengurangi prevalensi penyakit tidak menular sebesar 33%. Banyak faktor yang dapat menimbulkan hipertensi pada lansia tidak terkontrol dengan baik yaitu termasuk kurangnya aktivitas fisik dan dukungan dari keluarga.

Hipertensi termasuk kondisi kesehatan yang banyak dialami oleh kelompok lanjut usia. Mengingat hipertensi menjadi salah satu faktor risiko utama terjadinya penyakit jantung, gagal ginjal, diabetes, maupun stroke, maka penanganannya perlu dilakukan sedini mungkin (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019). Penyakit ini kerap dijuluki sebagai *silent killer* karena dapat berlangsung dalam jangka waktu lama tanpa menimbulkan gejala yang jelas. Organ vital seperti jantung dan otak dapat rusak akibat hipertensi, yang terkadang juga dapat mengakibatkan kematian. Oleh karena itu, untuk mencegah terjadinya stroke dan akibat penyakit lainnya, penanganan yang cepat dan pencegahan sejak dini sangat penting. (Sri Sunartiningsih et al., 2023).

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes, 2023) menunjukkan prevalensi hipertensi sebesar 30,8 % pada usia diatas 18 tahun, berdasarkan pengukuran tekanan darah dan prevalensi hipertensi pada kelompok yang sama dan

sudah terdiagnosa oleh dokter mencapai 8,6 %, menurut Survei Kesehatan Indonesia (SKI, 2023) menyatakan bahwa hipertensi adalah faktor risiko utama yang menyebabkan kematian keempat terbesar, dengan presentase mencapai 10,2%. Data dari Kementerian Kesehatan RI menyebutkan bahwa prevalensi hipertensi di DKI Jakarta adalah 34,95% penduduk berusia 18 tahun ke atas. Kota Jakarta timur adalah daerah yang mencatatkan angka kasus hipertensi tertinggi, yaitu 6.342 kasus. Pada tahun 2022, 29.233 jiwa di DKI Jakarta menderita hipertensi. Komposisi penderita hipertensi di DKI Jakarta adalah 34,39 % laki-laki dan 35,24 % perempuan (Riskesdas DKI, 2022).

Hipertensi pada kelompok lanjut usia berkaitan erat dengan meningkatnya risiko mortalitas, stroke, penyakit jantung iskemik, dan gagal jantung kongestif. Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan melalui terapi farmakologis maupun nonfarmakologis, misalnya dengan memperbaiki pola makan, membatasi asupan lemak dan garam, serta mengontrol tekanan darah (Farach Aliffatunisa et al., 2021). Diagnosa hipertensi umumnya ditegakkan melalui minimal dua kali pemeriksaan. Kondisi ini ditetapkan apabila tekanan sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan diastolik ≥ 90 mmHg (Self Management, 2020). Peningkatan tekanan arteri mengakibatkan jantung bekerja lebih keras sehingga berpotensi menimbulkan berbagai komplikasi kesehatan. Lansia berusia 60 – 64 tahun tercatat memiliki risiko 2,18 kali lebih besar mengalami hipertensi dibanding kelompok usia lebih muda. Beberapa faktor, antara lain pertambahan usia, riwayat keluarga, jenis kelamin, indeks massa tubuh, dan kebiasaan merokok. Turut berkontribusi terhadap tingginya prevalensi hipertensi pada populasi lanjut usia (Dwi Natasha J., Raju Kapadia, & Niyah Fitarsih, 2023).

Individu digolongkan sebagai lanjut usia (lansia) apabila telah memasuki usia 60 tahun atau lebih. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) juga menetapkan bahwa lansia adalah individu yang berusia 60 tahun ke atas. Sekitar 12% dari populasi dunia adalah lanjut usia, dan di negara-negara berkembang seperti Ind. Jumlah itu cukup tinggi yaitu 8,2% dengan proyeksi menunjukkan bahwa jumlah itu akan meningkat menjadi 19,2% pada tahun 2050. Kondisi kronis seperti hipertensi lebih umum terjadi pada lansia karena jumlah mereka yang terus bertambah. Penurunan

kemampuan mental dan fisik merupakan ciri khas usia lanjut, yang diawali dengan berbagai transisi kehidupan.

Dukungan memiliki peran krusial dalam membantu lansia dengan hipertensi untuk mengelola serta mengendalikan tekanan darahnya, sekaligus berkontribusi dalam membentuk dan menentukan perilaku hidup sehat. Orang-orang yang dekat dengan orang tersebut dapat menawarkan dukungan dalam berbagai cara, seperti bantuan langsung, bimbingan, komunikasi verbal dan nonverbal, atau perilaku yang menunjukkan kepedulian. Selain itu, dukungan ini juga mencakup aspek emosional yang dapat memberikan dampak positif terhadap perilaku individu yang menerimanya. Beberapa wujud dukungan tersebut antara lain menunjukkan perhatian, empati, kehadiran fisik, serta perilaku yang mencerminkan rasa hormat dan kasih sayang (Susanti, 2020).

Sepanjang kehidupannya, seseorang akan memperoleh bantuan dari keluarga pada berbagai tahap. Dukungan keluarga berfokus pada bentuk pertukaran dalam hubungan sosial yang dinilai dan dirasakan oleh individu. Dukungan tersebut meliputi keyakinan, sikap, serta penerimaan yang diberikan keluarga kepada anggotanya. Dalam konteks ini, keluarga dipandang sebagai pihak yang selalu siap memberikan bantuan dan pertolongan kapan pun dibutuhkan (Diana H. et al., 2022).

Untuk memberikan perawatan terbaik bagi penderita hipertensi, terutama pada lansia, dukungan keluarga sangatlah penting. Dukungan emosional, informasional, instrumental, dan asesmen atau penghargaan merupakan beberapa komponen yang membentuk dukungan sosial keluarga. Dukungan emosional meliputi empati dan kepedulian. Keluarga dapat membantu lansia menjaga tekanan darah tetap stabil dengan memperhatikan mereka dan mendorong mereka untuk mengikuti panduan dan menjalani hidup sehat (Dwi natasha J, Rajuk Kapadia, Niya Fitarsih, 2023).

Hasil penelitian Husnul Khotimah dan Rusni Masninah (2020) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Dukungan yang dimaksud mencakup aspek instrumental, emosional, apresiasi, dan informasional. Berdasarkan hasil

pengukuran tekanan darah sistolik, diperoleh bahwa 30 responden (36,1%) mendapatkan dukungan emosional yang baik, 30 responden (30,8%) memperoleh dukungan apresiasi yang baik, 33 responden (41,0%) menerima dukungan informasi yang baik, dan 38 responden (45,7%) mendapatkan dukungan instrumental yang baik. Pada pengukuran tekanan darah diastolik, tercatat 28 responden (33,7%) melaporkan dukungan emosional yang baik, 29 responden (34,9%) memperoleh dukungan apresiasi yang baik, 32 responden (38,6%) mendapatkan dukungan informasi yang baik, serta 31 responden (37,3%) menerima dukungan instrumental yang baik.

Hasil uji statistik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tekanan darah dengan dukungan keluarga, dengan nilai p pada berbagai kategori dukungan berada dalam rentang 0,000 hingga 0,036. Temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa dukungan keluarga memberikan pengaruh positif terhadap kondisi penderita hipertensi. Dari total responden, sebanyak 78 orang (54,5%) melaporkan menerima dukungan penghargaan, 76 orang (53,1%) memperoleh dukungan emosional, dan 72 orang (50,3%) mendapatkan dukungan instrumental. Penelitian ini menegaskan pentingnya peran keluarga bagi penderita hipertensi, karena mampu membantu mengurangi stres, menekan kecemasan, meningkatkan semangat hidup, serta memperkuat motivasi pasien dalam menjalani pengobatan. Selain itu, dukungan keluarga juga berkontribusi dalam meningkatkan kesadaran lansia akan pentingnya perawatan kesehatan secara teratur, sekaligus memberikan rasa aman melalui dukungan instrumental, informasi, apresiasi, maupun emosional yang diberikan.

Pencegahan hipertensi dapat dilakukan melalui penerapan gaya hidup sehat, antara lain berhenti merokok, mengatur pola makan, menjaga berat badan ideal, membatasi konsumsi alkohol, serta melakukan aktivitas fisik secara teratur (Nanda Dwi, 2020). Aktivitas fisik, yang merupakan gerakan tubuh dengan kebutuhan energi, berperan penting dalam menjaga kesehatan fisik maupun mental. Aktivitas tersebut berkontribusi dalam mempertahankan kebugaran dan kualitas hidup individu melalui pemeliharaan kesehatan secara berkesinambungan (Erna Putri Y. & Siti Aminah, 2022).

Pelaksanaan aktivitas fisik secara rutin memberikan dampak positif terhadap kualitas hidup, baik dari aspek fisik maupun psikologis. Secara fisik, aktivitas ini membantu menurunkan kadar kolesterol darah serta meningkatkan metabolisme glukosa pada otot dan tulang. Sementara itu, dari aspek mental, olahraga berperan dalam mengurangi stres, meningkatkan energi serta rasa percaya diri, sekaligus menurunkan tingkat kecemasan dan depresi akibat gangguan kesehatan (Prayuda Yuli H. et al., 2023). Penelitian Ricca Arafik P. et al. (2024) di Puskesmas Kembaran 1 Kabupaten Banyumas menunjukkan adanya hubungan signifikan antara tingkat aktivitas fisik dengan kestabilan tekanan darah pada pasien hipertensi. Hasil penelitian tersebut menemukan bahwa sebagian besar responden dengan tekanan darah stabil memiliki aktivitas fisik sedang (29,2%), sedangkan pasien dengan tekanan darah tidak stabil cenderung memiliki aktivitas fisik rendah (20,8%). Uji statistik menggunakan lambda memperoleh nilai λ sebesar 0,455 ($\lambda \neq 0$) dengan p-value 0,012 ($p \leq \alpha$), yang menandakan adanya hubungan kuat dan signifikan antara aktivitas fisik dengan kestabilan tekanan darah. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat aktivitas fisik, semakin stabil pula tekanan darah yang dimiliki.

Selain itu, penelitian oleh Farach Aliffatunisa et al. (2024) pada 47 lansia juga mengungkapkan adanya hubungan antara dukungan keluarga dengan kontrol tekanan darah. Hasil tabulasi silang menunjukkan bahwa 60% lansia dengan dukungan keluarga yang cukup memiliki tekanan darah terkontrol, sedangkan tekanan darah tidak terkontrol ditemukan pada 40% lansia dengan dukungan keluarga sedang, serta 100% pada kelompok dengan dukungan keluarga yang kurang. Sebaliknya, seluruh responden dengan dukungan keluarga baik (100%) memiliki tekanan darah terkontrol. Uji bivariat menghasilkan p-value sebesar 0,000 dan koefisien korelasi 0,598, keduanya lebih kecil dari nilai α (0,05). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi signifikan antara dukungan keluarga dengan kontrol tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

Terdapat korelasi positif antara dukungan sosial keluarga dengan pengendalian tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Lansia yang memperoleh dukungan keluarga—baik dalam bentuk emosional, informasional, maupun evaluatif—lebih

mampu memanfaatkan strategi farmakologis maupun nonfarmakologis dalam mengelola tekanan darah tinggi. Di antara berbagai bentuk dukungan, dukungan instrumental tercatat sebagai yang paling dominan. Lansia yang menerima dukungan semacam ini dapat lebih optimal dalam memantau kondisi kesehatannya serta menghindari situasi yang berpotensi memperburuk penyakit. Seiring bertambahnya usia, ketergantungan lansia terhadap orang lain, lingkungan, dan terutama anggota keluarga semakin meningkat, sehingga kesejahteraan mereka sangat ditentukan oleh sejauh mana dukungan tersebut diberikan. Penelitian Farach Aliffatunisa dkk. (2024) menegaskan pentingnya peran keluarga dalam membantu lansia menjaga kestabilan tekanan darah, sekaligus memberikan kontribusi bagi praktik keperawatan komunitas. Meski demikian, penelitian tersebut memiliki keterbatasan, antara lain tidak digunakannya kuesioner terkait demensia pada lansia yang berpotensi memengaruhi keakuratan jawaban, pengumpulan data tekanan darah yang hanya bersumber pada rekam medis selama pandemi, serta keterbatasan sampel yang tidak mencakup seluruh pasien hipertensi di Puskesmas Purwokerto Selatan. Oleh karena itu, peneliti merekomendasikan adanya peningkatan layanan konseling dan edukasi kesehatan mengenai pentingnya dukungan keluarga dalam pengelolaan hipertensi pada lansia guna mencapai pengendalian tekanan darah yang lebih optimal.

Untuk meningkatkan pemahaman keluarga dan lansia mengenai pentingnya dukungan sosial serta aktivitas fisik, perawat—khususnya perawat komunitas—memiliki peran strategis dalam mendorong lansia agar rutin melakukan pemeriksaan kesehatan di fasilitas pelayanan terdekat. Selain itu, perawat juga berperan dalam memberikan motivasi kepada keluarga agar senantiasa memberikan perhatian, dukungan, dan pendampingan kepada lansia dalam upaya menjaga kesehatan mereka.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada 14 April 2025 di Puskesmas Kramat Jati Jakarta Timur melalui wawancara dengan lansia, diperoleh data bahwa terdapat 15 lansia yang terdiagnosis hipertensi. Dari jumlah tersebut, 8 lansia mengaku tidak pernah melakukan aktivitas fisik karena lebih banyak menghabiskan waktu dengan duduk atau beristirahat. Sebanyak 3 lansia

menyatakan hanya sesekali melakukan aktivitas fisik seperti jalan pagi atau senam. Sementara itu, 4 lansia lainnya rutin melakukan aktivitas fisik, di antaranya senam lansia, jalan pagi, kegiatan rumah tangga secara mandiri, serta berpartisipasi dalam kegiatan lingkungan, yang dilakukan secara teratur dengan dukungan dari keluarga.

Minimnya aktivitas fisik pada sebagian besar lansia hipertensi berdampak pada ketidakstabilan tekanan darah. Kondisi ini diperburuk oleh kurangnya dukungan keluarga, baik dalam bentuk motivasi maupun informasi mengenai manfaat dan pentingnya aktivitas fisik dalam menjaga kestabilan tekanan darah.

Berdasarkan temuan tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan antara dukungan keluarga dan aktivitas fisik dengan kualitas hidup lansia penderita hipertensi di Puskesmas Kramat Jati Jakarta Timur, dengan tujuan membantu menurunkan risiko komplikasi melalui peningkatan dukungan keluarga dan keterlibatan dalam aktivitas fisik.

1.2. Rumusan Masalah

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang prevalensinya terus mengalami peningkatan setiap tahunnya. Kondisi ini dapat menimbulkan komplikasi serius apabila tidak ditangani dengan tepat. Berdasarkan data Kementerian Kesehatan RI tahun 2023, prevalensi hipertensi tertinggi di DKI Jakarta tercatat di wilayah Jakarta Timur dengan jumlah kasus mencapai 6.342 kasus. Hasil studi pendahuluan yang peneliti lakukan di Puskesmas Kramat Jati melalui wawancara dengan pihak Puskesmas menunjukkan bahwa angka kasus hipertensi cenderung meningkat dari tahun ke tahun.

Selain itu, wawancara dengan lansia penderita hipertensi mengungkapkan bahwa sebagian besar datang melakukan pemeriksaan ke Puskesmas seorang diri tanpa ditemani anggota keluarga, sehingga menunjukkan adanya kurang perhatian dan dukungan keluarga. Para lansia juga mengaku jarang melakukan aktivitas fisik karena lebih banyak duduk, beristirahat, atau tidak melakukan kegiatan apapun. Bahkan, sebagian lansia beranggapan bahwa tekanan darah hanya dapat

dikendalikan dengan konsumsi obat, padahal perubahan gaya hidup sehat juga berperan penting dalam menjaga kestabilan tekanan darah.

Beberapa faktor yang berkontribusi dalam mempertahankan tekanan darah lansia antara lain dukungan keluarga dan keterlibatan dalam aktivitas fisik secara rutin. Dukungan keluarga berperan dalam memberikan motivasi emosional serta membantu penerapan pola hidup sehat, sedangkan aktivitas fisik memiliki manfaat fisiologis terhadap pengendalian tekanan darah. Dalam hal ini, peran perawat juga sangat penting untuk memantau aktivitas lansia agar kualitas kesehatan tetap terjaga. Berdasarkan uraian tersebut, dapat dirumuskan masalah penelitian yaitu hubungan antara dukungan keluarga dan aktivitas fisik dengan stabilitas tekanan darah pada lansia hipertensi di Puskesmas Kramat Jati Jakarta Timur.

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan umum

Untuk mengetahui hubungan antara dukungan keluarga dan aktivitas fisik dengan stabilitas tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Puskesmas Kramat Jati Jakarta Timur.

1.3.2. Tujuan khusus

1. Mengidentifikasi karakteristik pasien hipertensi di Puskesmas Kramat Jati Jakarta Timur berdasarkan jenis kelamin, tingkat pendidikan, dan pekerjaan.
2. Mendeskripsikan bentuk dukungan keluarga yang diberikan kepada pasien hipertensi di Puskesmas Kramat Jati Jakarta Timur.
3. Menganalisis aktivitas fisik yang dilakukan oleh pasien hipertensi di Puskesmas Kramat Jati Jakarta Timur.
4. Menganalisis hubungan antara dukungan keluarga dan aktivitas fisik dengan stabilitas tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Kramat Jati Jakarta Timur.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritis

Manfaat penelitian ini secara teoritis yaitu meningkatkan pemahaman kita tentang hubungan antara dukungan keluarga dan aktivitas fisik dengan stabilitas tekanan darah pada orang dewasa yang lebih tua dengan hipertensi di Puskesmas Kramat Jati Jakarta Timur.

1.4.2. Manfaat Praktis

1. Bagi Responden

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan pemahaman mengenai pentingnya pengendalian tekanan darah, sekaligus mendorong responden untuk memperoleh dukungan keluarga serta melakukan aktivitas fisik secara teratur, sehingga dapat meningkatkan kestabilan tekanan darah pada penderita hipertensi.

2. Bagi Institusi Pelayanan Kesehatan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan masukan sekaligus sumber informasi bagi tenaga kesehatan dalam memberikan edukasi kepada pasien hipertensi beserta keluarganya. Edukasi tersebut menekankan bahwa dukungan keluarga dan aktivitas fisik yang teratur memiliki peran penting dalam menjaga stabilitas tekanan darah.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan ajar, literatur pendukung, maupun referensi pembelajaran untuk menambah wawasan mahasiswa mengenai pengaruh dukungan keluarga dan aktivitas fisik terhadap kestabilan tekanan darah pada pasien hipertensi.

4. Bagi Peneliti

Temuan penelitian ini dapat berfungsi sebagai sumber pengetahuan sekaligus referensi mengenai hubungan antara dukungan keluarga dan aktivitas fisik dengan kestabilan tekanan darah. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat menjadi pijakan bagi peneliti selanjutnya dalam mengembangkan penelitian yang relevan.