

Hubungan Motivasi dan Dukungan Keluarga dalam Pengendalian Hipertensi dengan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi

Feny Peronika¹, Efitra^{*}, N. Rachmadanur³
Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan
Politeknik Kesehatan Kemenkes Padang
**corresponden : efitra.kep@gmail.com*

Abstract

Hypertension is a non-communicable disease which is the main factor causing various diseases such as stroke, heart and kidney. Based on data from the Andalas Health Center, it was found that there were 203 hypertension patients in April 2023. A survey conducted on hypertensive patients aged 40-60 years found 4 people with uncontrolled blood pressure (> 140/80 mmHg) and 2 people with controlled blood pressure (\leq 140/80 mmHg), 4 people who still consume fatty foods regularly excessive daily and 2 respondents who have reduced consumption of fatty foods, 4 people who consume excessive sodium and 2 people who have reduced sodium consumption, 4 people who diligently eat vegetables 4-5 times a week and 2 people who rarely eat vegetables in a week, 5 people who have no desire to exercise in a week and 1 respondent who has a desire to exercise every week. Furthermore, 3 hypertensive patients who are always reminded by their families in controlling hypertension and 3 people who are rarely reminded to control their hypertension, such as taking regular medication and managing their diet. The research objective was to determine the relationship between motivation and family support in controlling hypertension and blood pressure in hypertensive patients in the Andalas sub-district, the Andalas Health Center in 2023. The research design was a cross-sectional study. The study was conducted from October 2022 to July 2023. The study population was all hypertension patients who were registered at the Andalas Health Center visit in the Andalas sub-district, consisting of 68 people. All populations are used as research subjects. Data collection was carried out by interviewing questionnaires and direct measurements. Univariate data analysis using descriptive statistics in the form of frequency and percentage distributions, bivariate analysis using the chi-square test.

Keywords: motivation, family support, hypertension, blood pressure

Abstrak

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang menjadi faktor utama penyebab berbagai penyakit seperti stroke, jantung dan ginjal. Berdasarkan data dari Puskesmas Andalas didapatkan pasien Hipertensi bulan April 2023 berjumlah 203 orang. Survey yang dilakukan pada pasien hipertensi yang berumur 40 – 60 tahun terdapat 4 orang dengan tekanan darah tidak terkontrol (>140/80 mmHg) dan 2 orang dengan tekanan darah terkontrol (\leq 140/80 mmHg), 4 orang yang masih mengonsumsi makanan berlemak secara berlebihan setiap harinya dan 2 orang responden yang sudah mengurangi konsumsi makanan berlemak, 4 orang yang mengonsumsi natrium berlebihan dan 2 orang yang sudah mengurangi konsumsi natrium, 4 orang yang rajin makan sayur 4-5 kali dalam seminggu dan 2 orang yang jarang makan sayur dalam seminggu, 5 orang yang tidak ada keinginan untuk olahraga dalam seminggu dan 1 orang responden yang ada keinginan untuk olahraga dalam setiap minggunya. Selanjutnya 3 orang pasien hipertensi yang selalu diingatkan keluarga dalam mengendalikan hipertensi dan 3 orang yang jarang diingatkan untuk mengendalikan hipertensinya seperti minum obat teratur dan mengatur pola makan. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan motivasi dan dukungan keluarga dalam pengendalian hipertensi dengan tekanan darah pada pasien Hipertensi di kelurahan Andalas wilayah kerja

Puskesmas Andalas Tahun 2023. Desain penelitian *cross sectional study*. Penelitian dilakukan pada bulan Oktober 2022 sampai Juli 2023. Populasi penelitian adalah semua pasien hipertensi yang terdaftar pada kunjungan Puskesmas Andalas di kelurahan Andalas adalah 68 orang. Semua populasi dijadikan subjek penelitian. Pengumpulan data dilakukan dengan cara angket dan pengukuran langsung. Analisis data univariat dengan statistik deskriptif berupa distribusi frekuensi dan persentase, analisis bivariat dengan uji Chi-Square.

Kata Kunci : *motivasi, dukungan keluarga, hipertensi, tekanan darah*

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan suatu keadaan tekanan darah yang meningkat lebih dari batas normal. Hipertensi adalah tekanan darah tinggi dengan tekanan darah sistol ≥ 140 mmHg dan dengan tekanan darah diastol ≥ 90 mmHg. Beberapa faktor risiko kejadian hipertensi yaitu usia, jenis kelamin, keturunan (genetik), obesitas, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol dan kafein berlebihan, konsumsi garam berlebih, stres, serta keseimbangan hormonal (Sari 2017). Kurang aktivitas fisik juga merupakan faktor risiko kejadian hipertensi (Prasetyaningrum, 2014). Tekanan darah tinggi akan menyebabkan peningkatan kerja pada organ jantung sehingga jantung tidak bisa memompa darah. Hipertensi juga akan dapat meningkatkan risiko stroke, gagal ginjal serta akan menyebabkan retinopati hipertensif hingga kebutaan (Ovari and Anggreini, 2022).

Menurut World Health Organization (WHO) pada tahun 2021 orang yang menderita hipertensi telah meningkat dari 650 juta menjadi 1,28 miliar orang dewasa yang berusia 30-79 tahun di seluruh dunia. Banyak orang yang menderita hipertensi tidak menyadari bahwa mereka menderita hipertensi yang diperkirakan sebanyak 46% orang dewasa. Diantara 1 dari 5 orang dewasa (21%) yang menderita hipertensi dapat mengontrol tekanan darahnya dan 4 dari 5 orang dewasa (79%) yang menderita hipertensi tidak dapat mengontrol tekanan darahnya.

Pada tahun 2018 estimasi jumlah kasus hipertensi sebesar 63.309.620 orang di Indonesia. Angka kematian akibat hipertensi di Indonesia pada tahun 2018 sebanyak 427.218 orang (Kemenkes, 2019). Hipertensi dari pengukuran Rikesdas pada tahun 2018 di Provinsi Sumatera Barat sebanyak 2.320.400 orang dengan jumlah kasus tertinggi yaitu di kota Padang sebanyak 425.705 orang (Kemenkes, 2018). Penderita hipertensi di Kota Padang pada tahun 2021 sebanyak 162.979 orang dengan jumlah hipertensi terbanyak dialami oleh wanita dengan total 81.858 orang dan jumlah penderita hipertensi laki-laki sebanyak 81.121 orang. Angka kejadian hipertensi tertinggi di Kota Padang yaitu di wilayah puskesmas Andalas pada tahun 2021 jumlah estimasi penderita hipertensi mencapai 14.914 orang dengan jumlah penderita hipertensi terbanyak dialami oleh wanita dengan total 7.491 orang dan jumlah penderita hipertensi laki-laki sebanyak 7.423 orang (Dinkes, 2021).

Hipertensi merupakan penyebab utama dari kematian di seluruh dunia. Di Indonesia, hipertensi juga merupakan penyebab kematian nomor satu setiap tahunnya. Hipertensi dikenal dengan silent killer atau pembunuh gelap karena gejala hipertensi umumnya tanpa keluhan (Hastuti, 2020). Hipertensi perlu dikendalikan agar tidak meningkatnya angka kejadian dan angka kematian. Tindakan yang dapat dilakukan untuk pengendalian hipertensi yaitu dengan memodifikasi gaya hidup seperti mempertahankan bobot badan yang sehat, menerapkan perilaku makan sehat, melakukan aktivitas fisik, berhenti merokok dan minum alkohol (Prasetyaningrum, 2014). Menurut Kemenkes (2022) pengendalian hipertensi untuk dapat menjadi masa muda sehat dan hari tua nikmat tanpa penyakit tidak menular dengan perilaku PATUH yaitu Periksa kesehatan secara rutin dan ikuti anjuran dokter, Atasi penyakit dengan pengobatan yang tepat dan teratur, Tetap diet dengan gizi seimbang, Upayakan aktivitas fisik dengan aman, Hindari asap rokok, alkohol dan zat karsinogenik lainnya. Upaya untuk dapat menurunkan risiko hipertensi yaitu dengan membutuhkan dorongan dari diri sendiri atau motivasi agar dapat melakukan perubahan gaya hidup sehingga termotivasi untuk melakukan tindakan pengendalian hipertensi (Dianita, Indriarini, and Parulian 2022). Dukungan keluarga juga berperan penting dalam pengendalian hipertensi. Dukungan keluarga mempunyai peran yang besar terhadap anggota keluarga yang mengalami hipertensi (Aprilianawati, 2022).

Motivasi merupakan suatu usaha yang dilakukan dalam peningkatan kegiatan untuk mencapai tujuan. Motivasi suatu hal penting sebagai penggerak pada diri dalam melakukan sesuatu. Motivasi ada dua macam, yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Dukungan keluarga merupakan bantuan yang dapat diberikan kepada anggota keluarga lain berupa barang, jasa, informasi dan nasihat yang dapat membuat penerima dukungan akan merasa disayang. Dukungan ini merupakan sikap, tindakan dan penerimaan keluarga terhadap penderita yang sakit (Agustanti et al. 2022).

Penelitian Apriliawati (2022) dengan judul “Motivasi Diri dan Dukungan Keluarga dalam Mengontrol Tekanan Darah Lansia Hipertensi”. Metode yang digunakan deskriptif analitik dengan jumlah sampel sebanyak 197 responden. Analisa informasi dalam riset ini menggunakan uji chi-square. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan motivasi diri, dukungan keluarga dengan sikap pengontrolan tekanan darah lanjut usia hipertensi dengan nilai P- value ($0,0001 \leq 0,05$).

Berdasarkan data dari Puskesmas Andalas didapatkan pasien Hipertensi bulan April 2023 berjumlah 203 orang. Puskesmas Andalas mencakup 7 kelurahan sebagai wilayah kerja. Salah satunya kelurahan Andalas yang memiliki angka kejadian Hipertensi tertinggi dengan jumlah pasien Hipertensi sebanyak 94 orang. Hasil survey awal pada tanggal 30 Desember 2022 dengan wawancara tentang penerapan perilaku makan sehat dan melakukan aktivitas fisik pasien Hipertensi di Puskesmas Andalas, dari responden yang berumur 40 – 60 tahun terdapat 4 orang dengan tekanan darah tidak terkontrol ($>140/80$ mmHg) dan 2 orang dengan tekanan darah terkontrol ($\leq 140/80$ mmHg), 4 orang responden yang mengonsumsi makanan berlemak secara berlebihan setiap harinya dan 2 orang responden yang sudah mengurangi konsumsi makanan berlemak, 4 orang yang mengonsumsi natrium berlebihan dan 2 orang yang sudah mengurangi konsumsi natrium, 4 orang yang rajin makan sayur 4-5 kali dalam seminggu dan 2 orang yang jarang makan sayur dalam seminggu, 5 orang yang tidak ada keinginan untuk olahraga dalam seminggu dan 1 orang responden yang ada keinginan untuk olahraga dalam setiap minggunya, 4 orang yang tidak bisa mengendalikan emosi dan 2 orang yang bisa mengendalikan emosi. Selanjutnya 3 orang pasien Hipertensi yang selalu diingatkan keluarga dalam mengendalikan Hipertensi dan 3 orang yang jarang diingatkan untuk mengendalikan hipertensinya seperti minum obat teratur dan mengatur pola makan. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan motivasi dan dukungan keluarga dalam pengendalian Hipertensi dengan tekanan darah pada pasien Hipertensi di kelurahan Andalas wilayah kerja Puskesmas Andalas Tahun 2023.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian *cross sectional study*. Penelitian dilakukan pada bulan Oktober 2022 sampai Juli 2023. Populasi penelitian ini adalah semua pasien hipertensi yang terdaftar pada kunjungan Puskesmas Andalas di kelurahan Andalas adalah 68 orang. Semua populasi dijadikan subjek penelitian. Pengumpulan data dilakukan dengan cara angket dan pengukuran langsung. Analisis data univariat dengan statistik deskriptif berupa distribusi frekuensi dan persentase, analisis bivariat dengan uji Chi-Square.

HASIL PENELITIAN

Gambaran karakteristik pasien hipertensi yang diteliti dari 68 orang di kelurahan Andalas wilayah kerja Puskesmas Andalas tahun 2023, terdapat lebih dari separuh 63.2% (43 orang) pasien hipertensi yang berusia 45-59 tahun, kurang dari separuh 32.4% (22 orang) pasien hipertensi berusia 19-44 tahun, dan sebagian kecil 4.4% (3 orang) pasien hipertensi berusia 60 tahun. Berdasarkan jenis kelamin pasien hipertensi sebagian besar 80.9% (55 orang) perempuan. Berdasarkan pendidikan pasien hipertensi lebih dari separuh 72.1% (49 orang) SMA, kurang dari separuh 20.6% (14 orang) SMP, sebagian kecil 4.4% (3 orang) perguruan

tinggi dan SD 2.9% (2 orang). Selanjutnya pekerjaan pasien hipertensi sebagian besar 80.9% (55 orang) tidak bekerja.

Distribusi frekuensi pasien hipertensi di kelurahan Andalas wilayah kerja Puskesmas Andalas Tahun 2023 dapat dilihat pada tabel 1 dibawah ini :

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tekanan Darah, Motivasi, Dukungan Keluarga di Kelurahan Andalas Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Tahun 2023

Variabel	F	p
Tekanan Darah		
Terkendali	48	70.6%
Tidak Terkendali	20	29.4%
Motivasi		
Tinggi	42	61.8%
Rendah	26	38.2%
Dukungan Keluarga		
Tinggi	41	60.3%
Rendah	27	39.7%
Jumlah	68	100.0%

Tabel 1 menunjukkan pasien hipertensi di kelurahan Andalas wilayah kerja Puskesmas Andalas kurang dari separuh (29.4%) pasien hipertensi dengan tekanan darah tidak terkendali. Kurang dari separuh (38.2%) pasien hipertensi memiliki motivasi rendah dalam pengendalian hipertensi. Kurang dari separuh (39.7%) pasien hipertensi memiliki dukungan keluarga rendah dalam pengendalian hipertensi.

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Motivasi dalam Pengendalian Hipertensi dan Tekanan Darah di Kelurahan Andalas Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Tahun 2023

Motivasi	Tekanan Darah				Total		p value
	Terkendali		Tidak Terkendali		n	%	
	n	%	n	%			
Tinggi	36	85.7	6	14.3	42	100	0.001
Rendah	12	46.2	14	53.8	26	100	
Jumlah	48	70.6	20	29.4	68	100	

Tabel 2 menunjukkan bahwa tekanan darah pasien hipertensi di kelurahan Andalas yang tidak terkendali lebih banyak pada pasien yang memiliki motivasi yang rendah (53.8%) dibandingkan dengan motivasi tinggi (14.3%). Hasil uji Chi-Square diperoleh nilai p-value < 0.05 yaitu 0.001, artinya ada hubungan antara motivasi dalam pengendalian hipertensi dengan tekanan darah pada pasien hipertensi di kelurahan Andalas wilayah kerja Puskesmas Andalas tahun 2023.

Hubungan motivasi dalam pengendalian hipertensi dengan tekanan darah Pasien Hipertensi di kelurahan Andalas wilayah kerja Puskesmas Andalas Tahun 2023 dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 3

Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Dukungan Keluarga dalam Pengendalian Hipertensi dan Tekanan Darah di Kelurahan Andalas Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Tahun 2023

Dukungan Keluarga	Tekanan Darah				Total		p value
	Terkendali		Tidak Terkendali		n	%	
	n	%	n	%			
Tinggi	35	85.4	6	14.6	41	100	0.002
Rendah	13	48.1	14	51.9	27	100	
Jumlah	48	70.6	20	29.4	68	100	

Tabel 3 menunjukkan bahwa tekanan darah pasien hipertensi di kelurahan Andalas yang tidak terkontrol lebih banyak pada pasien dengan dukungan keluarga yang rendah (51.9%) dibandingkan dengan dukungan keluarga tinggi (14.6%). Hasil uji Chi-Square diperoleh nilai p-value < 0.05 yaitu 0.002, artinya ada hubungan antara dukungan keluarga dalam pengendalian hipertensi dengan tekanan darah pada pasien hipertensi di kelurahan Andalas wilayah kerja Puskesmas Andalas tahun 2023.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan masih terdapat 29.4% pasien hipertensi di kelurahan Andalas wilayah kerja Puskesmas Andalas dengan tekanan darah tidak terkontrol setelah dilakukan tiga kali pengukuran. Penelitian ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Aprilianawati (2022) tentang "Motivasi Diri dan Dukungan Keluarga dalam Mengontrol Tekanan Darah Lansia Hipertensi di Kelurahan Limo Kota Depok", diperoleh hasil lebih dari separuh (56.9%) dengan tekanan darah terkontrol dan kurang dari separuh (43.1%) dengan tekanan darah tidak terkontrol. Hasil persentase di Kelurahan Andalas wilayah kerja Puskesmas Andalas lebih banyak terkontrol dibandingkan di Kelurahan Limo Kota Depok. Hasil penelitian lain yang dilakukan Wahyudi (2020) tentang "Hubungan Dukungan Keluarga pada Pasien dengan Tekanan Darah Tinggi dalam Pengendalian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Panjang Kota Bandar Lampung Tahun 2020" diperoleh kurang dari separuh (47.2%) pasien hipertensi dengan pengendalian baik dan lebih dari separuh (52.8%) pasien yang baik dalam pengendalian hipertensi.

Pada penelitian Maulidina et al (2019) usia berhubungan dengan kejadian hipertensi, dikarenakan pasien hipertensi lebih banyak yang berusia ≥ 40 tahun. Usia ≥ 40 tahun meningkatkan terjadinya hipertensi dikarenakan adanya perubahan alamiah dalam tubuh yang mempengaruhi elastisitas pembuluh darah berkurang dan penurunan daya tahan tubuh, semakin bertambahnya usia karena proses penuaan yang menyebabkan seseorang rentan terhadap penyakit. Pendidikan berhubungan dengan kejadian hipertensi, dikarenakan pasien hipertensi yang lebih banyak berpendidikan rendah. Pendidikan rendah memiliki kemungkinan seseorang mengalami hipertensi yang disebabkan kurangnya informasi atau pengetahuan yang menimbulkan perilaku dan pola hidup yang tidak sehat seperti tidak tahunya tentang bahaya, serta pencegahan dalam terjadinya hipertensi. Pekerjaan

berhubungan dengan kejadian hipertensi, dikarenakan pasien hipertensi yang lebih banyak tidak bekerja. Seseorang yang tidak bekerja memiliki kemungkinan untuk terkena hipertensi yang disebabkan kurangnya aktifitas fisik yang kurang aktif atau aktifitas fisik ringan. Orang yang tidak aktif cenderung mempunyai denyut jantung yang lebih tinggi sehingga otot jantungnya harus bekerja lebih keras pada setiap kontraksi. Makin keras dan sering otot jantung harus memompa makin besar tekanan yang diberikan pada arteri.

Tekanan darah pada pasien hipertensi jika tidak terkontrol akan menyebabkan berbagai komplikasi seperti stroke, jantung, ginjal dan penyakit lain yang berhubungan dengan pembuluh darah. Dengan demikian tekanan darah perlu dikendalikan yaitu dengan mengurangi berbagai faktor resiko hipertensi dengan program PATUH. Kemudian upaya yang dapat dilakukan yaitu dengan memberikan edukasi, penyuluhan serta demonstrasi terkait program PATUH dari pemerintah yaitu pemeriksaan kesehatan secara rutin, atasi penyakit dengan pengobatan yang tepat dan teratur, tetap diet dengan gizi seimbang seperti mengurangi asupan natrium dan makanan yang berlemak, upayakan aktivitas fisik secara teratur, hindari asap rokok (Kemenkes, 2022). Kegiatan yang dapat dilakukan perawat puskesmas dalam pengendalian hipertensi yaitu dengan membuat kegiatan seperti senam untuk pasien hipertensi minimal 30 menit dalam seminggu, selanjutnya juga dapat membuat kegiatan demonstrasi masak dengan makanan yang rendah natrium dan rendah lemak untuk pasien Hipertensi.

Salah satu program pemerintah untuk pasien Hipertensi dalam melakukan pencegahan Hipertensi adalah CERDIK. CERDIK terdiri dari Cek kesehatan secara berkala, Enyahkan asap rokok, Rajin aktifitas fisik, Diet sehat dengan kalori seimbang, Istirahat cukup, Kelola stress. Perilaku CERDIK ini dapat diterapkan melalui kegiatan Posbindu PTM di Puskesmas Andalas.

Hubungan Motivasi dalam Pengendalian Hipertensi dengan Tekanan Darah pasien Hipertensi

Hasil penelitian ditemukan ada hubungan antara motivasi dalam pengendalian hipertensi dengan tekanan darah. Berdasarkan persentase ada kecenderungan tekanan darah pasien hipertensi yang terkontrol lebih banyak pada pasien dengan motivasi yang tinggi. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Aprilianawati (2022) tentang "Motivasi Diri dan Dukungan Keluarga dalam Mengontrol Tekanan Darah Lansia Hipertensi di Kelurahan Limo Kota Depok", dengan p-value = (0.001) ditemukan ada hubungan dorongan diri dengan sikap pengontrolan tekanan darah di Kelurahan Limo Depok. Hasil penelitian Su'ud (2020) tentang "Hubungan Motivasi dengan Perawatan Diri Pasien Hipertensi di Poli Klinik Rumah Sakit

Tingkat III Balladhika Husada Jember”, dengan p value = 0.001 menunjukkan ada hubungan antara motivasi dengan perawatan diri pasien hipertensi. Hasil penelitian Guru (2020) tentang “Motivasi Sehat dengan Perilaku Pengendalian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Beru Kabupaten Sikka Tahun 2020”, dengan p value 0,001 menunjukkan ada hubungan antara motivasi sehat dengan perilaku pengendalian Hipertensi.

Motivasi diperlukan dalam pengendalian tekanan darah yang baik. Peningkatan motivasi pasien Hipertensi akan memperbaiki perilaku dan pola hidupnya. Pasien Hipertensi yang memiliki motivasi diri yang tinggi karena adanya keinginan, yang merupakan keinginan untuk sembuh dari suatu penyakit. Pasien hipertensi yang memiliki keinginan untuk mengendalikan tekanan darah secara teratur dengan menjaga pola makan, minum obat secara teratur, selalu cek tekanan darah dan melakukan aktifitas fisik secara teratur sebagai suatu cara menjaga tekanan darah tetap stabil (Prasetyaningrum, 2014).

Hasil penelitian tentang motivasi ditemukan 38.2% pasien dengan motivasi rendah. Berdasarkan jawaban pada kuesioner, didapatkan 41.2% orang yang kurang melakukan aktifitas fisik secara teratur seperti olahraga minimal 30 menit per hari. Pasien hipertensi yang selalu melakukan aktifitas fisik memiliki persentase yang rendah yaitu 2.9%, yang sering olahraga memiliki persentase 55.9%, pasien yang olahraga kadang-kadang memiliki persentase 36.8% dan yang tidak pernah olahraga memiliki persentase 4.4%. Seharusnya untuk pasien hipertensi selalu melakukan aktifitas fisik seperti olahraga. Cukup dengan melakukan aktivitas fisik sedang minimal 30 menit per hari dan dilakukan secara teratur hampir setiap hari dalam seminggu, hal ini dapat menurunkan tekanan darah sebesar 4 - 9 mmHg (Prasetyaningrum, 2014).

Pasien hipertensi juga banyak yang kurang membaca tabel gizi untuk memeriksa informasi pada bagian natrium dengan persentase 27.9% dan kurang membaca tabel gizi untuk makanan berlemak dengan persentase 23.5%. Pasien yang sering memeriksa informasi pada natrium dengan persentase 72.1%, yang kadang-kadang memeriksa informasi pada bagian natrium dengan persentase 14.7% dan yang tidak pernah memiliki persentase 13.2%. Disarankan untuk pasien Hipertensi sebelum menggunakan garam terlebih dahulu membaca tabel bagian natrium dan membatasi penggunaan natrium secara berlebihan. Membatasi konsumsi natrium seperti menghindari makanan kemasan dan tidak menambahkan garam secara berlebihan saat proses memasak ataupun saat makan. Konsumsi natrium bagi pasien Hipertensi dianjurkan sebanyak 6 gram natrium klorida perhari (Prasetyaningrum, 2014).

Selanjutnya upaya yang dapat dilakukan yaitu dengan menjauhi asap rokok. Pasien yang selalu menjauhi asap rokok memiliki persentase 1.5%, pasien yang sering menjauhi asap rokok dengan persentase 67.6%, pasien yang kadang-kadang menjauhi asap rokok 29.4% dan tidak pernah menjauhi asap rokok 1.5% pasien hipertensi. Pasien Hipertensi harus memperbaiki gaya hidup yang kurang sehat. Menghindari rokok dan konsumsi alkohol dapat menurunkan tekanan darah 2-4 mmHg (Triyanto, 2014).

Pasien Hipertensi dapat mengatasi penyakit dengan pengobatan yang tepat dan teratur. Berdasarkan kuesioner pasien yang selalu mengkonsumsi obat tekanan darah memiliki persentase 2.9%, yang sering mengkonsumsi obat tekanan darah memiliki persentase 67.6%, yang kadang-kadang mengkonsumsi obat tekanan darah jika pasien merasa sakit kepala memiliki persentase 27.9% dan yang tidak pernah minum obat 1.5%. Upaya menurunkan tekanan darah dicapai dengan menggunakan obat antihipertensi. Pengobatan Hipertensi merupakan pengobatan jangka panjang dan kemungkinan seumur hidup (Triyanto, 2014).

Berdasarkan hasil penelitian yang selalu memeriksa tekanan darah secara rutin dan ke dokter jika kambuh dengan persentase 2.9%, pasien yang sering memeriksa tekanan darah secara rutin dan ke dokter jika kambuh dengan 70.6% dan kadang-kadang dengan persentase 26.5%. Menurut Kemenkes (2021) upaya yang harus dilakukan oleh pasien dengan riwayat hipertensi adalah dengan mengendalikan tekanan darah dengan cara mengukur tekanan darah di fasilitas kesehatan atau di rumah sendiri. Dalam mengendalikan dan mencegah hipertensi pengukuran tekanan darah dapat dilakukan secara rutin minimal sebulan sekali (Ashar, 2021).

Motivasi merupakan akibat suatu hasil dari apa yang ingin dicapai oleh seseorang dan perkiraan yang bersangkutan bahwa tindakannya akan mengarah kepada hasil yang diinginkannya itu. Motivasi akan terlaksana bila seseorang mengetahui manfaat yang bisa diambil dan didukung oleh pengetahuan yang memadai tentang Hipertensi (Setyaningsih, 2019). Motivasi yang rendah dalam pengendalian Hipertensi berpengaruh terhadap tekanan darah pada pasien Hipertensi. Dalam hal ini pasien Hipertensi perlu ada motivasi dari dalam diri untuk harus selalu mengendalikan tekanan darah agar tekanan darah menjadi normal. Peningkatan motivasi dapat dilakukan dengan memberikan edukasi, penyuluhan dari tenaga kesehatan di Puskesmas tentang cara mencegah Hipertensi dengan program CERDIK, sehingga pasien Hipertensi dapat memiliki motivasi yang tinggi dalam pengendalian tekanan darah.

Hubungan Dukungan Keluarga dalam Pengendalian Hipertensi dengan Tekanan Darah pasien Hipertensi

Hasil penelitian ditemukan ada hubungan antara dukungan keluarga dalam pengendalian Hipertensi dengan tekanan darah. Berdasarkan persentase ada kecenderungan tekanan darah pasien Hipertensi terkendali pada pasien dengan dukungan keluarga yang tinggi. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Aprilianawati (2022) tentang “Motivasi Diri dan Dukungan Keluarga dalam Mengontrol Tekanan Darah Lansia Hipertensi di Kelurahan Limo Kota Depok”, dengan p-value = (0.001) terdapat ada hubungan dukungan keluarga dengan perilaku pengontrolan tekanan darah di Kelurahan Limo Depok. Hasil penelitian Wahyudi (2020) tentang “Hubungan Dukungan Keluarga pada Pasien dengan Tekanan Darah Tinggi dalam Pengendalian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Panjang Kota Bandar Lampung 2019” dengan p value 0,001 menunjukkan ada hubungan dukungan keluarga pada pasien dengan tekanan darah tinggi dalam pengendalian Hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Panjang Kota Bandar Lampung tahun 2019.

Salah satu tindakan dalam pengendalian Hipertensi adalah dengan adanya dukungan keluarga untuk mengawasi anggota keluarga dalam program pengendalian tekanan darah (Wahyudi, 2020). Dukungan keluarga merupakan bantuan yang dapat diberikan kepada anggota keluarga lain berupa barang, jasa, informasi dan nasihat yang dapat membuat penerima dukungan akan merasa disayang. Dukungan keluarga mencakup perhatian kepada anggota keluarga agar termotivasi untuk melaksanakan penyembuhan dengan baik dan tepat. Dukungan keluarga merupakan salah satu upaya untuk pengendalian Hipertensi. Dukungan keluarga yang baik dapat meningkatkan upaya pengendalian Hipertensi agar tekanan darah pada pasien Hipertensi dapat terkendali dan tidak akan mencegah terjadinya komplikasi akibat Hipertensi (Aprilianawati, 2022).

Keluarga harus memberikan dukungan agar pasien Hipertensi mau dan mampu mengendalikan tekanan darah seperti dalam mengkonsumsi obat dan memantau tekanan darah di pelayanan kesehatan, keluarga dapat menyiapkan obat pada waktunya, selalu mengingatkan agar pasien menghindari makanan yang harus dikurangi untuk pasien Hipertensi, dan mengingatkan untuk melakukan aktivitas fisik seperti olahraga secara teratur serta keluarga juga dapat memberikan contoh agar pasien Hipertensi menghindari asap rokok (Wahyudi, 2020).

Hasil penelitian tentang dukungan keluarga dalam pengendalian Hipertensi ditemukan 39.7% pasien dengan dukungan keluarga rendah. Berdasarkan jawaban pasien Hipertensi didapatkan dukungan keluarga dalam pengendalian Hipertensi yang rendah dengan

persentase 47.1% pada keluarga yang kurang dalam memberikan contoh agar jauh dari asap rokok. Keluarga kurang dan juga tidak mengingatkan untuk melakukan aktivitas fisik secara rutin dengan persentase 41.2%. Keluarga jarang dan juga tidak menyediakan makanan khusus rendah garam dengan persentase 30.9%.

Dukungan keluarga yang kurang disebabkan pasien menganggap bahwa pengobatan hipertensi yang dijalankan membuat pasien dan keluarga merasa bosan. Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah kondisi saat tekanan darah berada pada nilai 140/90 mmHg atau lebih. Kondisi ini dapat menjadikan pasien untuk mengonsumsi obat setiap hari, hal ini menyebabkan responden dan keluarga merasa bosan. Adapun masih banyak keluarga pasien yang tidak menyediakan waktu dan fasilitas jika pasien memerlukan untuk keperluan pengobatan contoh seperti mengantarkan ke pelayanan kesehatan dan mengingatkan dalam minum obat. Dukungan keluarga sangat diperlukan oleh seorang penderita, karena seseorang yang sedang sakit tentu sangat membutuhkan perhatian dan dukungan dari keluarga. Dukungan keluarga merupakan sesuatu yang esensial untuk pasien dalam mengontrol penyakit. Keluarga merupakan dukungan utama untuk pasien Hipertensi dalam mempertahankan kesehatan. Keluarga memegang peran penting dalam perawatan maupun pencegahan kesehatan pada anggota keluarga lainnya. Oleh sebab itu, keluarga harus memiliki pengetahuan tentang hal tersebut. Pengetahuan keluarga mengenai penyakit Hipertensi merupakan hal yang sangat penting. Apabila pengetahuan keluarga semakin baik maka perilakunya akan semakin baik (Safitri, 2020).

Kesadaran untuk menjaga dan mengontrol tekanan darah hendaknya bukan hanya ada pada pasien saja, namun juga harus ada peran serta dari orang-orang yang hidup berdampingan. Keluarga dapat mengingatkan penderita untuk selalu memeriksakan tekanan darahnya secara rutin sehingga kondisi kesehatan dapat terkendali dengan baik. Peningkatan fungsi keluarga juga akan dapat meningkatkan gaya hidup pada penderita hipertensi lebih baik. Menurut Friedman fungsi keluarga dengan lebih meningkatkan dan memperhatikan anggota keluarga di dalam gaya hidupnya seperti mempertahankan berat badan yang ideal, merokok pada anggota keluarga dan dalam penanganan stress dalam anggota keluarga sehingga didapatkan perbaikan gaya hidup yang lebih efektif (Setyaningsih, 2019).

Dukungan keluarga yang rendah dalam pengendalian hipertensi juga dapat berpengaruh pada tekanan darah pasien Hipertensi, karena dengan dukungan keluarga juga dapat meningkatkan motivasi pasien dalam pengendalian tekanan darah. Oleh karena itu perawat Puskesmas perlu meningkatkan dukungan keluarga dalam pengendalian Hipertensi dengan melakukan penyuluhan terkait upaya pengendalian Hipertensi dan dampaknya jika

Hipertensi tidak dikendalikan, sehingga keluarga pasien juga termotivasi untuk memberikan dukungan untuk pasien. Perawat juga perlu memberikan penyuluhan tentang program CERDIK kepada keluarga pasien hipertensi, karena kurangnya dukungan keluarga pasien Hipertensi juga disebabkan karena kurangnya pengetahuan keluarga cara mencegah Hipertensi.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang hubungan motivasi dan dukungan keluarga dalam pengendalian hipertensi dan tekanan darah pada pasien Hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Andalas tahun 2023, yaitu kurang dari separuh (29.4%) tekanan darah pasien hipertensi di kelurahan Andalas wilayah kerja Puskesmas Andalas tidak terkendali. Kurang dari separuh (38.2%) pasien hipertensi memiliki motivasi rendah dalam pengendalian hipertensi di kelurahan Andalas wilayah kerja Puskesmas Andalas. Kurang dari separuh (39.7%) pasien hipertensi memiliki dukungan keluarga rendah dalam pengendalian hipertensi di kelurahan Andalas wilayah kerja Puskesmas Andalas. Ada hubungan bermakna antara motivasi dalam pengendalian hipertensi dengan tekanan darah di kelurahan Andalas wilayah kerja Puskesmas Andalas dengan nilai p value = 0.001 ($P < 0.05$). Ada hubungan bermakna antara dukungan keluarga dalam pengendalian hipertensi dengan tekanan darah di kelurahan Andalas wilayah kerja Puskesmas Andalas dengan nilai p value = 0.002 ($P < 0.05$).

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dicapai, serta mengingat kembali keterbatasan dalam penelitian ini, maka disarankan kepada perawat Puskesmas Andalas melalui pimpinan Puskesmas untuk mengoptimalkan motivasi dan dukungan keluarga dengan pemantauan secara berkala aktivitas keluarga dan pasien Hipertensi serta memberikan edukasi, penyuluhan melalui kunjungan rumah pasien Hipertensi bersama keluarga untuk meningkatkan motivasi dan dukungan keluarga dalam pengendalian Hipertensi. Salah satu program pemerintah untuk pasien hipertensi dalam melakukan pencegahan Hipertensi adalah CERDIK. Perilaku CERDIK ini dapat diterapkan melalui kegiatan Posbindu PTM di Puskesmas Andalas. Disarankan kepada peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian tentang faktor lainnya seperti *self efficacy* berhubungan dengan pengendalian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Andalas.

DAFTAR PUSTAKA

1. Aprilianawati, Novia, and Chandra Tri Wahyudi. 2022. "Motivasi Diri Dan Dukungan

- Keluarga Dalam Mengontrol Tekanan Darah Lansia Hipertensi.” jurnal JKFT : Univesitas Muhammadiyah Tangerang 7(1): 54–58.
2. Dianita, Meygi Kristi, Maria Yunita Indriarini, and Thina Shinta Parulian. 2022. “Efektivitas Motivasi Penderita Hipertensi Dalam Melakukan Aktivitas Fisik : Literatur Review.” Jurnal Sahabat Keperawatan 04(01): 1–17.
 3. Dinkes. 2021. “Profil Kesehatan Kota Padang.” : 182.
 4. Guru, Yustina Yantiana. 2020. “Hubungan Motivasi Sehat Dengan Perilaku Pengendalian Di Wilayah Kerja Puskesmas Beru Kabupaten Sikka.” Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat 7(2).
 5. Hastuti, Apriyani Puji. 2020. HIPERTENSI. Penerbit Lakeisha. <https://books.google.co.id/books?id=TbYgEAAAQBAJ>.
 6. Kemenkes. 2018. “Laporan Nasional Rikesdas 2018.” : 201.
 7. Maulidina, Fatharani et al. 2019. “Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Jati Luhur Bekasi Tahun 2018 Factors Associated with Hypertension in The Working Area Health Center of Jati Luhur Bekasi 2018.” 4(July): 149–55.
 8. Ovari, Isna, and Silvia Nora Anggreini. 2022. Monograf: Dampak Progressive Relaxation Terhadap Perubahan Tekanan Darah Lanjut Usia Dengan Hipertensi. Global Aksara Pers. <https://books.google.co.id/books?id=Yd-REAAAQBAJ>.
 9. Prasetyaningrum, Yunita Indah. 2014. Hipertensi Bukan Untuk Ditakuti. FMedia. <https://books.google.co.id/books?id=8uluBgAAQBAJ>.
 10. Safitri, Firda Endah, Yeni Riza, and Eddy Rahman. 2019. “Determinan Pelaksanaan Program Patuh Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Gadang Hanyar Banjarmasin.” ePrints UNISKA. <http://eprints.uniska-bjm.ac.id/id/eprint/3171>.
 11. Sari, Yanita Nur Indah. 2017. Berdamai Dengan Hipertensi. Bumi Medika. <https://books.google.co.id/books?id=yAVjEAAAQBAJ>.
 12. Savitri, Dina. 2017. Diam-Diam Mematikan, Cegah Asam Urat Dan Hipertensi. Anak Hebat Indonesia. <https://books.google.co.id/books?id=pcUwEAAAQBAJ>.
 13. Setyaningsih R, and Ningsih S. 2019. “Pengaruh Motivasi, Dukungan Keluarga Dan Peran Kader Terhadap Perilaku Pengendalian Hipertensi.” Indonesian Journal On Medical Science 6(1): 79–85.
 14. Su’ud, Akhmad Naufal, Murtaqib Murtaqib, and Kushariyadi Kushariyadi. 2020. “Hubungan Motivasi Dengan Perawatan Diri Pasien Hipertensi.” Jkep 5(2): 137–49.
 15. Tri Wahyudi, Wahid, and Farhan Arjun Nugraha. 2020. “HUBUNGAN DUKUNGAN KELUARGA PADA PASIEN DENGAN TEKANAN DARAH TINGGI DALAM PENGENDALIAN HIPERTENSI.” Manuju-Malhayati Nursing Journal 2(3): 525–34.