

HUBUNGAN DUKUNGAN KELUARGA DENGAN AKTIVITAS FISIK PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI

Diana H. Soebyakto¹, Ludia Seprianti²

Program Studi S1 Keperawatan STIKES Mitra Adiguna Palembang.
Komplek Kenten Permai Blok J No 9-12 Bukit Sangkal Palembang 30114
Email : stikesmitraadiguna@gmail.com

Abstrak

Menua adalah proses menghilangnya secara perlahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri. Salah satu masalah kesehatan yang dialami lansia adalah hipertensi. Jika hipertensi tidak diatasi maka dapat mempengaruhi sistem tubuh. Tujuan penelitian: Untuk mengetahui hubungan dukungan keluarga dengan aktivitas fisik pada lansia dengan hipertensi. Metode : Desain yang digunakan adalah desain Non- Experimental kuantitatif. Jumlah responden adalah 20 orang. Berdasarkan hasil Penelitian : Dari hasil uji statistik p value $0,032 < \alpha 0,05$, maka H_a diterima, artinya terdapat hubungan dukungan keluarga dengan aktivitas fisik pada lansia dengan hipertensi. Kesimpulan: Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan terhadap 20 responden lansia di Puskesmas Kenten Palembang tahun 2021 menggunakan data primer berupa kuesioner dan checklist, ada hubungan dukungan keluarga dengan aktivitas fisik pada lansia dengan hipertensi. Saran : Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi bahan masukan bagi pihak puskesmas Kenten Palembang untuk memberikan penyuluhan kepada keluarga yang mempunyai lansia agar dapat memberikan dukungan emosional, penghargaan, instrumental dan informasi dengan baik, termasuk didalamnya memperhatikan aktivitas fisik yang dilakukan lansia tidak memberatkan.

Kata kunci: lansia, dukungan keluarga, aktivitas fisik

Referensi : 20 (2015-2021)

Abstract

Aging is the process of slowly losing the ability of tissues to repair themselves. One of the health problems experienced by the elderly is hypertension. If hypertension is not treated, it can affect the body's system. Purpose of the study: To determine the relationship between family support and physical activity in the elderly with hypertension. Method : The design used is a quantitative non-experimental design. The number of respondents was 20 people. Based on the results of the study: From the statistical test results p value $0.032 < 0.05$, then H_a is accepted, meaning that there is a relationship between family support and physical activity in the elderly with hypertension. Conclusion: Based on the results of research that has been carried out on 20 elderly respondents at the Kenten Palembang Health Center in 2021 using primary data in the form of questionnaires and checklists, there is a relationship between family support and physical activity in the elderly with hypertension. Suggestion: It is hoped that the results of this study can be input for the Kenten Palembang Public Health Center to provide counseling to families who have the elderly so that they can provide emotional support, appreciation, instrumental and information well, including paying attention to physical activities that are not burdensome for the elderly.

Keywords : elderly, family support, physical activity

Reference : 18 (2018-2021)

PENDAHULUAN

Menua (menjadi tua) adalah suatu proses menghilangnya secara perlahan lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti dan mempertahankan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki kerusakan yang diderita. Proses menua merupakan proses yang terus menerus (berlanjut) secara alamiah dimulai sejak lahir dan umumnya dialami semua makhluk hidup (Royani, 2021)

Menurut WHO, di kawasan Asia Tenggara populasi Lansia sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Pada tahun 2050 diperkirakan populasi Lansia meningkat 3 kali lipat dari tahun ini. Pada tahun 2000 jumlah Lansia sekitar 5,300,000 (7,4%) dari total populasi, sedangkan pada tahun 2010 jumlah Lansia 24,000,000 (9,77%) dari total populasi, dan tahun 2020 diperkirakan jumlah Lansia mencapai 28,800,000 (11,34%) dari total populasi. Sedangkan di Indonesia sendiri pada tahun 2020 diperkirakan jumlah Lansia sekitar 80.000.000.

Jumlah penduduk lansia berdasarkan data Badan Pusat Statistik Provinsi Sumatera Selatan (2016), menunjukkan bahwa lansia pada tahun 2010 sebanyak 454.554 jiwa sampai dengan 2016 meningkat sekitar 60 ribu jiwa lebih setiap tahunnya. (Putri, 2019).

Hipertensi merupakan satu dari penyakit tidak menular yang menjadi masalah di bidang kesehatan dan sering ditemukan pada pelayanan kesehatan primer yaitu puskesmas. Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik dari 140 mmHg dan diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat/tenang. (Suputra, 2017).

Menurut data (WHO) menunjukkan sekitar 1,13 miliar orang di dunia menyandang hipertensi, yang artinya 1 dari

3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya . (Agus Triono, 2020)

Faktor penyebab terjadinya hipertensi adalah umur, jenis kelamin, riwayat keluarga, genetik (faktor resiko yang tidak dapat diubah/dikontrol), kebiasaan merokok, obesitas, kurang aktivitas fisik, stress, penggunaan estrogen dan salah satunya yang dapat menyebabkan terjadinya hipertensi adalah pola konsumsi garam dengan intake berlebihan. Penyebab hipertensi diantaranya adalah konsumsi makanan asin, kafein, konsumsi mono sodium glutamat (vetsin, kecap, pasta udang). (Purwono et al., 2020)

Di Indonesia, menurut data Riset Kesehatan Dasar (Risksdas), pada tahun 2013 ditemukan bahwa di 22 provinsi yang ada di Indonesia, terdapat penduduk yang memiliki prevalensi aktivitas fisik tergolong kurang aktif, dan data tersebut berada di atas rata-rata penduduk yang ada di seluruh Indonesia. Hal ini dapat dilihat dengan adanya 5 daerah tertinggi dengan penduduk yang memiliki aktivitas fisik yang kurang aktif, yaitu Provinsi DKI Jakarta (44,2%), Papua (38,9%), Papua Barat (37,8%), Sulawesi Tenggara dan Aceh (37,2%). (Farradika et al., 2019).

Keluarga sebagai suatu sistem sosial, mempunyai fungsi-fungsi yang dapat menjadi sumber dukungan utama bagi individu, seperti membangkitkan perasaan memiliki antara sesama anggota keluarga, memastikan persahabatan yang berkelanjutan dan memberikan rasa aman bagi anggota-anggotanya. Dukungan keluarga yang baik dapat menekan munculnya stresor pada individu yang menerima dukungan dan meningkatkan

rasa percaya diri sehingga pasien dapat menghadapi keadaan dirinya dengan baik.

Dukungan keluarga adalah proses yang terjadi terus menerus disepanjang masa kehidupan manusia. Dukungan keluarga berfokus pada interaksi yang berlangsung dalam berbagai hubungan sosial sebagaimana yang dievaluasi oleh individu. Dukungan keluarga adalah sikap, tindakan dan penerimaan keluarga terhadap anggotanya. Anggota keluarga memandang bahwa orang yang bersifat mendukung selalu siap memberikan pertolongan dan bantuan jika diperlukan. (Radiani, 2018)

Dari uraian diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan Antara Dukungan Keluarga dengan Aktivitas fisik Pada Lansia dengan Hipertensi di Puskesmas Kenten Palembang tahun 2021”.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Desain penelitian ini adalah *survey analitik* dengan pendekatan *cross sectional*.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian dilaksanakan dari tanggal 01 sampai dengan 19 November 2021 di Puskesmas Kenten Palembang.

Target/Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah lansia yang datang berobat ke Puskesmas Kenten Palembang, berjumlah 20 orang.

Prosedur

Para lansia diberikan pertanyaan sesuai dengan kuesioner yang telah disiapkan.

Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dilakukan secara manual, menggunakan lembar *check list* melalui metode wawancara.

Teknik Analisis Data

Analisis Univariat

Analisis univariat pada penelitian ini dilakukan pada tiap variabel dari hasil

penelitian yaitu dukungan keluarga dan Aktivitas fisik lansia yang mengalami hipertensi.

Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan dengan uji *chi-square* (χ^2) berpasangan dengan persyaratan terlebih dahulu melakukan uji normalitas data menggunakan uji *Shapiro-Wilk* karena sampel < 50 , dengan ketentuan jika $p\ value \geq 0,05$ berarti data terdistribusi normal dan jika $p\ value < 0,05$ berarti data tidak terdistribusi normal.

Selanjutnya bila data terdistribusi normal uji perbedaan menggunakan uji *Paired Test* dengan tingkat kemaknaan alpha 0,05 dan bila data tidak terdistribusi normal uji perbedaan menggunakan uji *Wilcoxon* dengan ketentuan jika $p\ value < 0,05$ berarti ada perbedaan dan jika jika $p\ value \geq 0,05$ berarti tidak ada perbedaan.

HASIL PENELITIAN DAN

PEMBAHASAN

Analisis Univariat

**Tabel 4.1
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan
Dukungan Keluarga di Puskesmas Kenten
Palembang Tahun 2021**

No	Dukungan keluarga	Jumlah	Persentase (%)
1.	Baik	4	20
2.	Cukup	16	80
3.	Kurang	0	0
Jumlah		20	100

Sumber: Hasil Penelitian tahun 2021

Dari Tabel 4.1 dapat dilihat bahwa sebagian besar lansia mendapatkan dukungan keluarga yang cukup sebanyak 16 orang (80%) dan sebanyak 4 orang (20%) yang mendapat dukungan baik.

Tabel 4.2
Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik
Lansia Di Puskesmas Kenten
Palembang Tahun 2021

No	Aktifitas Fisik Lansia	Jumlah	Percentase (%)
1.	Ringan	3	15
2.	Sedang	15	75
3.	Berat	2	10
	Jumlah	20	100

Sumber: Hasil Penelitian tahun 2021

Dari tabel 4.2 diatas dapat dilihat bahwa sebagian besar responden melakukan aktivitas fisik pada kategori sedang sebanyak 15 orang (75%) dan hanya 2 orang (10%) yang melakukan aktivitas fisik pada kategori berat dan juga 3 orang(15%) melakukan aktivitas fisik ringan.

Analisis Bivariat

Tabel 4.3
Hubungan Dukungan Keluarga dengan
Aktifitas Fisik Lansia di Puskesmas Kenten
Palembang Tahun 2021

Dukung a	Aktivitas Fisik										<i>p val ue</i>
	Ringa		Sedang		Berat		Total				
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	
1 Baik	2	50	1	25	1	25	4	100	0,0		
										32	
2	1	6,	14	87,5	1	6,	16	100			
Cukup	2				2		0		0	0	
	0		0		0		0		0	0	
3	0				0						
Kurang											

Sumber: Hasil Penelitian tahun 2021

Berdasarkan tabel silang 4.3 diatas diketahui dari 4 responden dengan dukungan keluarga yang baik terdapat 2 responden (50%) aktivitas fisik nya ringan, terdapat 1 responden (25%) aktivitas fisik nya sedang dan terdapat 1 responden (25%) aktivitas fisik nya berat. Sedangkan dari 16 responden dengan dukungan

keluarga yang cukup terdapat 1 responden (6,2%) aktivitas fisik nya ringan, terdapat 1 responden (87,5%) aktivitas fisik nya sedang dan terdapat 1 responden (6,2%) aktivitas fisik nya berat sedangkan di aktivitas fisik nya kurang tidak terdapat satupun responden 0 responden. Dari hasil uji statistik p value $0,032 < \alpha 0,05$, maka Ha diterima, artinya terdapat hubungan dukungan keluarga dengan aktivitas fisik pada lansia dengan hipertensi.

Pembahasan

Analisis Univariat

1. Dukungan Keluarga

Dari analisis univariat pada tabel 4.1 diketahui sebagian besar responden mendapatkan dukungan keluarga yang cukup sebanyak 16 orang (80%) dan hanya 4 orang (20%) mendapatkan dukungan keluarga yang baik.

Dukungan keluarga adalah proses yang terjadi terus menerus disepanjang masa kehidupan manusia. Dukungan keluarga berfokus pada interaksi yang berlangsung dalam berbagai hubungan sosial sebagaimana yang dievaluasi oleh individu. Dukungan keluarga adalah sikap, tindakan dan penerimaan keluarga terhadap anggotanya. Anggota keluarga memandang bahwa orang yang bersifat mendukung selalu siap memberikan pertolongan dan bantuan jika diperlukan. (Radiani, 2018)

2. Aktifitas Fisik

Dari analisis univariat pada tabel 4.2 diketahui sebagian besar responden melakukan aktivitas fisik pada kategori sedang sebanyak 15 orang (75%) dan hanya 2 orang (10%) yang melakukan aktivitas fisik pada kategori berat.

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang membutuhkan pengeluaran energi. Sedangkan latihan (exercise) merupakan subkategori dari aktivitas fisik. Exercise adalah aktivitas fisik yang terencana,

terstruktur, berulang, dan bertujuan untuk meningkatkan atau memelihara kebugaran tubuh (Sumarta, 2020).

Menurut Herwin (2017), perawatan diri adalah salah satu kemampuan dasar manusia dalam memenuhi kebutuhannya guna mempertahankan kehidupannya. Perawatan yang memperhatikan kesehatan obyektif, kebutuhan, kejadian-kejadian yang dialami klien lanjut usia semasa hidupnya, perubahan fisik pada organ tubuh, tingkat kesehatan yang masih bias di capai dan dikembangkan, dan penyakit yang dapat dicegah atau ditekan progresifitasnya. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi baiknya perawatan diri pada lansia adalah faktor dukungan dari keluarga, faktor individu lansia, dan lain-lain.

Analisis Bivariat

Dari hasil uji statistik p value 0, 032 $< \alpha$ 0,05, maka Ha diterima, artinya terdapat hubungan dukungan keluarga dengan aktivitas fisik pada lansia dengan hipertensi.

Dukungan keluarga adalah proses yang terjadi terus menerus disepanjang masa kehidupan manusia. Dukungan keluarga berfokus pada interaksi yang berlangsung dalam berbagai hubungan sosial sebagaimana yang dievaluasi oleh individu. Dukungan keluarga adalah sikap, tindakan dan penerimaan keluarga terhadap anggotanya. Anggota keluarga memandang bahwa orang yang bersifat mendukung selalu siap memberikan pertolongan dan bantuan jika diperlukan.(Radiani, 2018)

Dukungan keluarga sangat dibutuhkan oleh pasien hipertensi agar keadaan yang dialami tidak semakin memburuk dan terhindar dari komplikasi akibat hipertensi. Keluarga dapat membantu pasien hipertensi antara lain dalam mengatur pola makan yang sehat,

mengajak olahraga bersama, menemanı dan mengingatkan untuk rutin dalam memeriksa tekanan darah.

Jadi, dukungan keluarga diperlukan oleh pasien hipertensi yang membutuhkan perawatan dengan waktu yang lama dan terus-menerus (Ningrum, 2012). Hal ini didukung oleh banyak teori yang telah menjelaskan fungsi keluarga salah satu dibidang kesehatan disitu telah dijelaskan bahwa apabila ada anggota keluarga yang sakit maka keluarga harus segera mengetahui masalah kesehatan, memutuskan tindakan apa yang patut diberikan dan menggunakan fasilitas kesehatan yang ada. (Bisnu et al., 2017)

Dukungan keluarga yang optimal mendorong kesehatan para lansia meningkat, selain itu kegiatan harian para lansia menjadi teratur dan tidak berlebihan. Bagian dari dukungan sosial adalah cinta dan kasih sayang yang harus dilihat secara terpisah sebagai bagian asuhan dan perhatian dalam fungsi efektif keluarga (Stanley dan Beare, dalam Ishak dkk, 2018).

Menurut Kelen et.,al 2016 hubungan dukungan keluarga sangat dibutuhkan dengan mekanisme coping lansia karena adanya perubahan kondisi fisik yang menurun pada lansia yang ditandai sering mengalami penurunan kemampuan fungsional dan mengalami kesulitan dalam melakukan tugas untuk memenuhi berbagai kebutuhan sehari- hari (Fera & Husna, 2019)

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian (Ishak et al., 2018), menyimpulkan bahwa ada hubungan dukungan keluarga dengan aktivitas lansia yang menderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Maiwa Kabupaten Enrekang.

Dari hasil penelitian ini peneliti memberikan asumsi, bahwa ada hubungan dukungan keluarga dengan aktivitas fisik lansia yang menderita hipertensi, karena bila keluarga memberikan dukungan yang baik kepada lansia yang menderita hipertensi maka aktivitas fisik lansia tersebut akan diperhatikan dan tidak akan diberikan kesempatan untuk melakukan aktivitas fisik yang berat.

KESIMPULAN

1. Dari analisis univariat distribusi frekuensi sebagian besar responden mendapatkan dukungan keluarga yang cukup sebanyak 16 orang (80%).
2. Dari analisis univariat distribusi frekuensi sebagian besar responden melakukan aktivitas fisik pada kategori sedang sebanyak 15 orang (75%).
3. Dari analisis bivariat uji *chi-square* didapatkan p value $0,032 < \alpha 0,05$, maka H_a diterima, artinya terdapat hubungan dukungan keluarga dengan aktivitas fisik pada lansia dengan hipertensi.

SARAN

1. Kepada tenaga kesehatan, dapat berkerjasama dengan pihak sekolah-sekolah, untuk memberikan penyuluhan kepada keluarga lansia agar dapat membantu untuk aktivitas para lansia.
2. Kepada peneliti selanjutnya, dapat melakukan penelitian serupa dengan menggunakan sampel yang lebih banyak lagi, menggunakan metode penelitian yang berbeda dan menggunakan variabel lain yang berhubungan dengan dukungan keluarga terhadap aktifitas lansia.

DAFTAR PUSTAKA

Agus Triono, I. H. (2020). Pengaruh

Dukungan Keluarga Terhadap Perilaku Pengendalian Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Lansia Di Puskesmas Sumbang 1. *Jurnal Keperawatan*, 1(September), 4.

Ariska, cindi lia. (2019). *pengaruh terapi musik klasik (mozart) terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi*.

Bisnu, M., Kepel, B., & Mulyadi, N. (2017). HUBUNGAN DUKUNGAN KELUARGA DENGAN DERAJAT HIPERTENSI PADA PASIEN HIPERTENSI Di PUSKESMAS RANOMUUT KOTA MANADO. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 5(1), 108807.

Bruno, L. (2019). Hubungan Dukungan Sosial Keluarga Dengan Kejadian Depresi Pada Lansia Usia 60-74 Tahun. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.

Farradika, Y., Umniyatun, Y., Nurmansyah, M. I., & Jannah, M. (2019). Perilaku Aktivitas Fisik dan Determinannya pada Mahasiswa Fakultas Ilmu - Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka. *ARKESMAS (Arsip Kesehatan Masyarakat)*, 4(1), 134–142.
<https://doi.org/10.22236/arkesmas.v4i1.3548>

Fera, D., & Husna, A. (2019). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kemandirian Lansia Dalam Pemenuhan Aktivitas Sehari-Hari Di Desa Alue Tho Kecamatan Seunagan Kabupaten Nagan Raya. *J-Kesmas: Jurnal Fakultas Kesehatan Masyarakat (The Indonesian Journal*

of Public Health), 5(2), 40.
<https://doi.org/10.35308/j-kesmas.v5i2.1150>

Hartati, Y. (2018). Pengaruh Brisk Walking Exercise Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Andalas Kota Padang. *Keperawatan*, 2(02), 1–10.

Ishak, Murtini, & Fatmawati. (2018). *Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Aktivitas Lansia Gang Menderita hipertensi*. 7.

Maria Goreti usboko. (2018). konsep Hipertensi. *Gastrointestinal Endoscopy*, 10(1), 279–288.
<http://dx.doi.org/10.1053/j.gastro.2014.05.023>
<https://doi.org/10.1016/j.gie.2018.04.013>
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29451164>
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5838726/>
<http://dx.doi.org/10.1016/j.gie.2013.07.022>

Munawwaroh, A. M. (2017). Hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup pada lansia penderita hipertensi di kelurahan joyosuran kecamatan pasar kliwon surakarta. *Jurnal Imu Keperawatan*, 1–17.
<http://eprints.ums.ac.id/55316/>