

## GAMBARAN PENGETAHUAN KELUARGA TENTANG PENCEGAHAN HIPERTENSI PADA LANSIA

\*Kamsari<sup>1</sup>, Ali Musthofa<sup>2</sup>, Ilham Firdaus<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Dosen Prodi Profesi Ners, STIKes Indramayu

<sup>2</sup>Dosen Prodi Sarjana Keperawatan, STIKes Indramayu

<sup>3</sup>Alumni Prodi Sarjana Keperawatan STIKes Indramayu

\*Corresponding author : [kamsari020685@gmail.com](mailto:kamsari020685@gmail.com)

### ABSTRACT

**Background:** Hypertension in the elderly often occurs in Indramayu Regency. Hypertension data in Indramayu shows a figure of 49,458 people, and in the Lelea Health Center Working Area the incidence of hypertension in the elderly shows 2,507 people. Prevention of hypertension in the elderly can be supported by good family knowledge because the elderly need to receive guidance and direction to prevent hypertension. **Objective:** To determine the level of family knowledge about preventing hypertension in the elderly in the Lelea Community Health Center Working Area. **Methods:** This research is a quantitative descriptive study, the population in this study is families with hypertensive elderly, totaling 2,507 respondents, while the sampling technique uses random sampling with a total of 96 respondents. This research instrument uses a questionnaire. **The results:** Family knowledge about preventing hypertension in the elderly, 52.6% of respondents had sufficient knowledge, 28.9% of respondents had good knowledge, and 17.5% of respondents had insufficient knowledge.

**Conclusion:** family knowledge is categorized as sufficient. The suggestion from this research is for health institutions to provide more education about preventing hypertension so that families know how to prevent hypertension.

**Keywords:** Hypertension, Family, Elderly, Knowledge

### ABSTRAK

**Latar belakang:** Hipertensi pada lansia banyak terjadi di Kabupaten Indramayu data hipertensi di Indramayu menunjukkan angka 49.458 jiwa, dan di Wilayah Kerja Puskesmas Lelea menunjukan angka kejadian hipertensi pada lansia sebanyak 2.507 jiwa. Pencegahan hipertensi pada lansia dapat di dukung oleh pengetahuan keluarga yang baik karena lansia perlu mendapatkan bimbingan, dan arahan untuk melakukan pencegahan hipertensi. **Tujuan** untuk mengetahui tingkat pengetahuan keluarga tentang pencegahan hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Lelea. **Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif, populasi pada penelitian ini yaitu keluarga yang mempunyai lansia hipertensi yang berjumlah 2.507 responden, adapun teknik pengambilan sample menggunakan *random sampling* sebanyak 96 responden. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner. **Hasil:** pengetahuan keluarga tentang pencegahan hipertensi pada lansia , sebanyak 52,6% responden dengan pengetahuan cukup, sebanyak 28,9% responden pengetahuan baik, dan sebanyak 17,5% responden pengetahuan kurang.

**Kesimpulan :** pengetahuan keluarga di katagorikan cukup. Saran dari penelitian ini institusi kesehatan untuk lebih memberikan penyuluhan tentang pencegahan hipertensi agar keluarga mengetahui cara pencegahan hipertensi.

**Kata kunci :** Hipertensi, Keluarga, Lansia, Pengetahuan Hipertensi

## PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan suatu kelainan terhadap sistem sirkulasi darah yang mengakibatkan seseorang mengalami tekanan darah di atas nilai normal yaitu 140/90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat/tenang (Kemenkes RI, 2018).

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) tahun 2021, terkait prevelensi hipertensi secara global prevelensi hipertensi yaitu sebesar 22% dari total penduduk dunia, sedangkan untuk prevelensi hipertensi berdasarkan wilayah WHO, wilayah Afrika merupakan wilayah dengan prevelensi hipertensi tertinggi dengan presentase sebesar 27% kemudian diikuti oleh Mediterania Timur dengan prevelensi hipertensi sebesar 26% dan Asia Tenggara ada di urutan ketiga dengan presentase sebesar 25%) (WHO, 2021).

Hasil data dari Riset Kesehatan Dasar 2018, menunjukkan jumlah khusus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 jiwa dengan angka kematian akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian. Hasil ini menunjukkan bahwa Hipertensi terjadi pada lansia di Indonesia sebanyak 66,3% (Risikesdas, 2018). Hasil data Dinas Kesehatan Jawa Barat 2021, menunjukkan jumlah kasus penderita hipertensi tahun 2021 sebesar 4.607.116 jiwa terkena penyakit hipertensi (Dinkes Jawa Barat, 2021), dan data lansia dengan hipertensi di kabupaten Indramayu tahun 2022 sebanyak 49.458 jiwa dan terdapat 3 puskesmas dengan prevelensi penderita hipertensi tertinggi yakni Puskesmas Karangampel dengan jumlah 1.886 jiwa, Puskesmas Jatisawit sebanyak 1.553 jiwa, Puskesmas Lelea sebanyak 2.507 jiwa, sehingga dapat disimpulkan bahwa jumlah lansia dengan hipertensi terbanyak pada tahun 2022 adalah di Puskesmas Lelea dengan Jumlah 2.507 jiwa (Dinas Kesehatan Kabupaten Indramayu).

Pencegahan hipertensi pada lansia dapat dilakukan jika didukung oleh pengetahuan keluarga yang baik, karena lansia perlu mendapatkan bimbingan, dukungan dan arahan untuk melakukan pencegahan hipertensi (Mulika, 2022).

Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan di bagi menjadi dua yaitu faktor internal meliputi pendidikan, pekerjaan, umur dan faktor external meliputi faktor lingkungan, sosial budaya (Wawan & Dewi, 2018). Pengetahuan keluarga merupakan salah satu faktor yang dapat diubah untuk mencegah terjadinya hipertensi pada lansia karena kurangnya pengetahuan keluarga tentang hipertensi khususnya dalam perawatan anggota keluarga yang mempunyai lansia dalam hal penyajian makanan yang dianjurkan, maupun yang tidak dianjurkan, serta kebiasaan sehari-hari yang dapat memicu meningkatnya tekanan darah dalam hal seperti mengkonsumsi makan tinggi garam dan lemak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tekanan darah pada lansia (Mulika, 2022).

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran tingkat pengetahuan keluarga tentang pencegahan hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Lelea.

## METODE PENELITIAN

Metode dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang menggunakan metode *deskriptif*. Populasi pada penelitian ini adalah keluarga yang mempunyai lansia hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas lelea. Sampel penelitian ini sebanyak 96 responden dengan teknik pengambilan sampel *random sampling*.

## HASIL PENELITIAN

### 1. Karakteristik Responden

#### a. Umur

Karakteristik umur responden disajikan dalam bentuk tabel 1 sebagai berikut :

**Tabel 1**

**Distribusi Frekuensi Umur responden  
Di Wilayah Kerja Puskesmas Lelea**

Karakt eristik	Mean	Standar Deviasi	Min- Max	95% CI
-------------------	------	--------------------	-------------	-----------

Umur	49.31	7.895	25-63	47.71
				–
				50.91

Hasil penelitian didapatkan nilai rata-rata umur responden yaitu 49.31 tahun, umur termuda responden 25 tahun dan yang tertua 63 tahun.

b. Jenis Kelamin, Pendidikan, Pekerjaan, Agama

Karakteristik jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, agama responden disajikan dalam bentuk tabel 2 sebagai berikut :

**Tabel 2**  
**Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin, Pendidikan, Pekerjaan, Agama di Wilayah Kerja Puskesmas Lelea**

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase (%)
Laki-laki	29	30.2
Perempuan	67	69.8
Total	96	100.0
Pendidikan	Frekuensi	Presentase (%)
Tidak Sekolah	9	9.4
SD	33	34.4
SMP	34	35.4
SMA	15	15.6
Perguruan Tinggi	5	5.2
Total	96	100.0
Pekerjaan	Frekuensi	Presentase (%)
Berkerja	60	62.5
Tidak Berkerja	36	37.5
Total	96	100.0
Agama	Frekuensi	Presentase (%)
Islam	96	100.0
Total	96	100.0

Berdasarkan tabel 2 sebanyak 67 (69.8%) responden berjenis kelamin perempuan, sebanyak 34 (35.4%) responden berpendidikan SMP, sebanyak 60 (62.5%) responden berkerja, dan 96 (100%) responden beragama islam.

## 2. Analisa Univariat

### a. Pola Makan

Distribusi pengetahuan tentang pola makan dapat dilihat ditabel 3 sebagai berikut :

**Tabel 3**  
**Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pengetahuan Tentang Pola Makan di Wilayah Kerja Puskesmas Lelea**

Pengetahuan	Frekuensi	Presentase (%)
Baik	68	70.8
Cukup	15	15.6
Kurang	13	13.5
Total	96	100.0

Berdasarkan tabel 3 diatas diketahui responden yang memiliki pengetahuan baik berjumlah 68 (70.8%) responden.

### b. Melakukan Aktivitas fisik

Distribusi pengetahuan tentang melakukan aktivitas fisik dapat dilihat ditabel 4 sebagai berikut :

**Tabel 4**  
**Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pengetahuan Tentang Melakukan Aktivitas Fisik di Wilayah Kerja Puskesmas Lelea**

Pengetahuan	Frekuensi	Presentase (%)
Baik	40	41.7
Cukup	28	29.2
Kurang	28	29.2
Total	96	100.0

Berdasarkan tabel 4 diatas diketahui responden yang memiliki pengetahuan baik berjumlah 40 (41.7%) responden.

### c. Kebiasaan merokok

Distribusi pengetahuan tentang kebiasaan merokok dapat dilihat ditabel 5 sebagai berikut :

**Tabel 5**  
**Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pengetahuan Tentang Kebiasaan Merokok di Wilayah Kerja Puskesmas Lelea**

Pengetahuan	Frekuensi	Presentase (%)
Baik	25	26.0
Cukup	10	10.4
Kurang	61	63.5
Total	96	100.0

Berdasarkan tabel 5 diatas diketahui responden yang memiliki pengetahuan kurang berjumlah 61 (63.5%) responden.

d. Tingkat stress

Distribusi pengetahuan tentang kebiasaan merokok dapat dilihat ditabel 6 sebagai berikut :

**Tabel 6**  
**Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pengetahuan Tentang Tingkat Stres di Wilayah Kerja Puskesmas Lelea**

Pengetahuan	Frekuensi	Presentase (%)
Baik	67	69.8
Cukup	23	24.0
Kurang	6	6.3
Total	96	100.0

Berdasarkan tabel 6 diatas diketahui responden yang memiliki pengetahuan baik berjumlah 67 (69.8%) responden.

e. Distribusi berdasarkan pengetahuan tentang pencegahan hipertensi pada lansia

Distribusi pengetahuan tentang pengetahuan tentang pencegahan hipertensi pada lansia dapat dilihat ditabel 7 sebagai berikut :

**Tabel 7**  
**Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pengetahuan Tentang Pencegahan Hipertensi Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Lelea**

Pengetahuan	Frekuensi	Presentase (%)
Baik	28	28.9
Cukup	51	52.6
Kurang	17	17.5
Total	96	100.0

Berdasarkan tabel 7 diatas diketahui responden yang memiliki pengetahuan cukup berjumlah 51 (52.6%) responden.

## PEMBAHASAN

### Pengetahuan Responden Tentang Pola Makan

Gambaran pengetahuan keluarga tentang pencegahan hipertensi pada lansia tentang pola makan memiliki katagori baik dengan frekuensi 68 (70.8%) responden, cukup sebanyak 15 (15.6%) responden dan kurang sebanyak 13 (13.5%) responden. Keluarga yang memiliki pengetahuan baik biasanya ada beberapa faktor yaitu sering terpaparnya informasi dan juga sering mengontrol tekanan darah dengan cara medatangi puskesmas terkait atau tempat kesehatan yang lainnya, sehingga dapat disimpulkan pengetahuan keluarga tentang pola makan menunjukan sebagian besar baik.

Dan hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Aat Agustini (2019) dimana pengetahuan keluarga masih tergolong baik dengan frekuensi sebesar 28 (54.9%) responden.

### Pengetahuan Responden Tentang Melakukan Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik adalah pergerakan otot anggota tubuh yang membutuhkan energi atau pergerakan yang bermanfaat untuk meningkatkan kesehatan. Aktivitas fisik sangat bermanfaat bagi kesehatan tubuh, khususnya organ jantung dan paru-paru, aktivitas dapat menyehatkan pembuluh darah dan mencegah terjadinya hipertensi (Andayani et al.,2021).

Beberapa cara dapat dilakukan untuk mengatasi dan mengurangi komplikasi hipertensi salah satunya melakukan aktivitas fisik yang baik seperti rajin berolahraga, menjaga pola istirahat dan tidur maupun kegiatan sehari-hari dirumah, melakukan aktivitas fisik sangat penting untuk mencegah dan mengontrol tekanan darah pada lansia karena aktivitas fisik yang benar merupakan cara

untuk pencegahan kenaikan tekanan darah, jenis aktivitas fisik yang sering dilakukan dimasyarakat tentunya kegiatan sehari-hari seperti mencuci, menyapu dan lain-lain, dan juga keluarga masih memahami bahwa melakukan aktivitas fisik yang berlebihan pada lansia dapat menyebabkan kenaikan tekanan darah. Dari data hasil penelitian tentang melakukan aktivitas fisik masih tergolong baik dengan frekuensi 40 (41.7%) responden, cukup dan kurang masing-masing memiliki frekuensi sebanyak 28 (29.2%) responden, itu menunjukkan keluarga masih memahami tentang melakukan aktivitas yang baik untuk mencegah hipertensi pada lansia.

#### **Pengetahuan Responden Tentang Kebiasaan Merokok**

Menurut Andayani et al, 2021, ada beberapa faktor yang dapat menyebabkan hipertensi salah satunya kebiasaan merokok karena zat kimia yang dihasilkan dari pembakaran tembakau yang berbahaya bagi sel darah sel-sel tubuh lainnya, seperti jantung, paru-paru, dan merokok juga dapat menyebabkan kenaikan tekanan darah.

Hasil pengetahuan keluarga tentang kebiasaan merokok dalam kategori kurang dengan frekuensi 61 (63.5%) responden, katagori cukup sebanyak 10 (10.4%) responden, dan katagori baik sebanyak 25 (26.0%) responden, dari data penelitian tersebut menunjukkan bahwa keluarga masih kurang memahami tentang kebiasaan merokok yang dapat menyebabkan hipertensi.

#### **Pengetahuan Responden Tentang Tingkat Stres**

Stres dapat menyebabkan tekanan darah meningkat secara intermiten melalui aktivitas saraf simpatis yang dapat menyebabkan hipertensi, saat stres tekanan darah dan detak jantung akan meningkat melalui kontraksi pembuluh darah arteri (*vasocontraction*). Jika stres berlangsung lama tekanan darah akan tetap tinggi sehingga orang tersebut mengalami hipertensi (Kamsari et al., 2022).

Seorang yang mengalami stres biasanya mengalami kenaikan tekanan darah karena stress sangat berpengaruh terhadap pikiran seseorang oleh karena itu keluarga harus

berperan untuk mengontrol tingkat stress pada lansia agar lansia tidak mengalami kenaikan darah, dan dari hasil penelitian 96 responden keluarga masih memahami cara mengontrol stress dan seiring terpaparnya informasi tentang pencegahan hipertensi pada lansia sehingga menimbulkan pengetahuan keluarga yang baik untuk mencegah terjadinya hipertensi pada lansia dengan cara mengontrol stress pada lansia. Data hasil penelitian menunjukkan katagori baik 69 (69.8%) responden, katagori cukup sebanyak 23 (24.0%) responden, dan katagori kurang sebanyak 6 (6.3%) responden.

#### **Pengetahuan Responden Tentang Pencegahan Hipertensi Pada Lansia**

Penyakit-penyakit yang dialami lansia cukup kompleks seiring dengan perubahan-perubahan yang dialami secara biologis maupun psikososial. Penyakit dapat berupa gangguan pada aspek biologis, emosional, seperitual dan sosial. Akan dipaparkan beberapa kondisi masalah kesehatan yang umumnya muncul pada lansia, seperti stroke, hipertensi, diabetes militus, penyakit jantung atau pembuluh darah (Senja & Prasetyo, 2019).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mustika R, et al., 2020. Menunjukkan bahwa distribusi pengetahuan keluarga tentang hipertensi pada lansia dengan katagori cukup sebanyak 64.4 (62.1%) responden, dengan tingkat pendidikan SD paling dominan sebanyak 59 (57.3%) responden. Beda halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Mulika 2022 menunjukkan tingkat pengetahuan keluarga hampir setengahnya menunjukkan kurang dengan frekuensi 11 (44%) responden dan tingkat pendidikan pada penelitian ini SD-SMP dengan pendidikan paling dominan sebanyak 14 (56%) responden.

Dari data hasil penelitian ini tingkat pengetahuan keluarga tentang pencegahan hipertensi pada lansia menunjukkan masih dalam katagori cukup

dengan frekuensi 51 (52.6%) responden, kategori kurang sebanyak 17 (17.5%) responden, sedangkan kategori baik menunjukkan nilai frekuensi 28 (28.9%) responden.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian gambaran pengetahuan keluarga tentang pencegahan hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Lelea dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Gambaran pengetahuan keluarga tentang pola makan yang memiliki pengetahuan baik tentang pola makan berjumlah 68 (70.8%) responden.
2. Gambaran pengetahuan keluarga tentang melakukan aktivitas fisik responden yang memiliki pengetahuan baik tentang melakukan aktivitas fisik berjumlah 40 (41.7%) responden.
3. Gambaran pengetahuan keluarga tentang kebiasaan merokok responden yang memiliki pengetahuan kurang tentang kebiasaan merokok berjumlah 61 (63.5%) responden.
4. Gambaran pengetahuan keluarga tentang tingkat stres responden yang memiliki pengetahuan baik tentang tingkat stres berjumlah 67 (79.8%) responden.
5. Gambaran pengetahuan keluarga tentang pencegahan hipertensi pada lansia responden yang memiliki pengetahuan cukup berjumlah 51 (52.6%) responden.

## SARAN

Bagi Institusi Pelayanan Kesehatan

Saran untuk pihak pelayanan kesehatan baik dari sarana dan prasarana untuk lebih meningkatkan sosialisasi dan program khususnya tentang lansia hipertensi untuk meningkatkan pengetahuan keluarga dan khususnya lansia itu sendiri.

Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan untuk pendidikan kesehatan khususnya keperawatan agar dapat terus berperan aktif dalam meningkatkan pelayanan kesehatan dengan melakukan pendidikan kesehatan kepada masyarakat yang memiliki lansia hipertensi.

Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti-peneliti selanjutnya diharapkan dapat mencari sumber informasi lebih lanjut untuk menambah wawasan dalam memahami lebih mendalam terkait Gambaran pengetahuan keluarga tentang pencegahan hipertensi pada lansia.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustini, A. (2019). *Hubungan Pengetahuan, Sikap dan Dukungan Keluarga Dengan Pencegahan Hipertensi Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Jatitujuh Kabupaten Majalengka*. Majalengka. Volume V Nomor10
- Andayani, S.A., Khotimah, M. N., Rahman, H. F., & Fauzi. A.K (2021). *Buku terapi massage dan terapinafas dalam pada hipertensi*. Malang: Ahlimedia Press
- Dinas Kesehatan Indramayu. (DINKES, 2022), *Data penderita hipertensi di Kabupaten Indramayu*
- Dinas Kesehatan Jawa Barat. (Dinkes Jabar, 2021). <https://opendata.jabarprov.go.id/id/dataset/jumlah-penderita-hipertensi-yang-mendapat-pelayanan-kesehatan-berdasarkan-kabupatenkota-di-jawa-barat> (diakses hari Kamis, 2 maret 2023, pukul 23.03 WIB)
- Kamsari, Hunaniyah, D, Riyanto (2022) *Correlation of stress level with hypertension in the elderly*. Jurnal keperawatan islam, 2022 7 (2), 67-71-  
doi:<https://doi.org/10.24252/join.v7i2.31907>
- Kemkes, (2018) *Pencegahan dan pengendalian hipertensi mengurangi resiko hipertensi* <https://p2ptm.kemkes.go.id/infograhic/pencegahan-dan-pengendalian-hipertensi-mengurangi-resiko-hipertensi> (diakses hari minggu, 26 Febuari 2023, pukul 11.07 WIB)
- Mulika. (2022). *Naskah Publikasi O leh : Yuni setyaningsih*. 1–12.

- Mustika, R, Sukmawati, Suhendar, I. (2020) *Pengetahuan keluarga tentang pencegahan hipertensi pada lansia*, Jurnal Keperawatan BSI, Vol.8.2 September 2020
- Riset Kesehatan Dasar.(2018). *Badan Penelitian Pengembangan Kesehatan*. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI.
- Senja, A & Prasetyo, T. (2019). *Buku perawatan lansia oleh keluarga dan care giver*, Jakarta: Bumi Medika
- Wawan, A, & Dewi, M, (2018). *Buku Teori & Pengukuran Pngetahuan, sikap dan prilaku manusia*. Nuha Medika
- WHO, 2021. *Hypertension [WWW Document]*. World Health Organization.room/ fact-sheets/detail/hypertension (Diakses pada tanggal 30 November 2022 pukul 14.55 WIB)