



DUKUNGAN KELUARGA MENDORONG GAYA HIDUP SEHAT MELALUI KEPERAWATAN KELUARGA

Rotua Elvina Pakpahan, S.Kep., N.S., M.Kep¹, Alviani Sisilia Situmorang², Desry Putri Ani Tamba³, Saskia Rugun Simbolon⁴, Anna Srisartika Situmorang⁵, Mei Elisanti Ginting⁶

Program Studi Sarjana Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan
Email Korespondensi: kiasimbolon25@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi adalah kondisi tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan/atau diastolik ≥ 90 mmHg yang menjadi masalah kesehatan global serius, menyebabkan sekitar 9,4 juta kematian setiap tahun akibat penyakit jantung dan stroke. Di Indonesia, hipertensi merupakan faktor risiko utama penyakit kardiovaskular, terutama stroke. Selain kepatuhan pengobatan, penerapan gaya hidup sehat seperti pola makan rendah garam dan lemak, aktivitas fisik rutin, serta berhenti merokok sangat penting dalam mengendalikan tekanan darah, dan keberhasilannya banyak dipengaruhi oleh dukungan keluarga. Dukungan keluarga, baik berupa emosional, informasional, instrumental, maupun penghargaan, terbukti meningkatkan motivasi pasien untuk patuh berobat dan menjalankan pola hidup sehat. Hasil tinjauan menunjukkan bahwa dukungan keluarga berhubungan signifikan dengan penerapan gaya hidup sehat ($OR = 2,882$; $p = 0,018$) dan perilaku pencegahan stroke ($OR = 3,875$; $p = 0,002$). Artinya, semakin baik dukungan keluarga, semakin besar peluang pasien menjalani hidup sehat dan terhindar dari komplikasi stroke. Dengan demikian, dukungan keluarga berperan penting dalam pengelolaan hipertensi. Edukasi dan pendampingan keluarga secara berkelanjutan, didukung kerja sama dengan tenaga kesehatan, diperlukan untuk meningkatkan kualitas hidup pasien dan menurunkan risiko komplikasi.

Kata kunci: Hipertensi, Dukungan Keluarga, Gaya Hidup Sehat, Pencegahan Stroke

ABSTRACT

Hypertension is a condition characterized by systolic blood pressure ≥ 140 mmHg and/or diastolic blood pressure ≥ 90 mmHg, and it remains a serious global health problem, contributing to approximately 9.4 million deaths annually due to heart disease and stroke. In Indonesia, hypertension is a major risk factor for cardiovascular disease, particularly stroke. In addition to treatment adherence, the implementation of a healthy lifestyle such as a low salt and low fat diet, regular physical activity, and smoking cessation is essential for controlling blood pressure, and its success is largely influenced by family support. Family support, whether emotional, informational, instrumental, or appraisal-based, has been shown to increase patients' motivation to adhere to treatment and adopt a healthy lifestyle. The review results indicate that family support is significantly associated with the implementation of a healthy

lifestyle (OR = 2.882; p = 0.018) and stroke prevention behavior (OR = 3.875; p = 0.002). This means that the better the family support, the greater the likelihood of patients living healthily and avoiding stroke complications. Therefore, family support plays a crucial role in the management of hypertension. Continuous family education and support, combined with collaboration with healthcare professionals, are needed to improve patients' quality of life and reduce the risk of complications.

Keywords: *Hypertension, Family Support, Healthy Lifestyle, Stroke Prevention*

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan kondisi ketika tekanan darah sistolik dan diastolik mengalami peningkatan secara terus-menerus. Nilai tekanan darah terdiri atas dua angka, yaitu tekanan sistolik sebagai angka bagian atas dan tekanan diastolik sebagai angka bagian bawah. Tekanan sistolik menunjukkan tekanan maksimum yang terjadi ketika jantung berkontraksi dan memompa darah ke seluruh tubuh melalui arteri. Sebaliknya, tekanan diastolik menggambarkan tekanan minimum yang terjadi saat jantung berada dalam fase relaksasi dan kembali terisi darah di antara dua denyut jantung. Seseorang dikatakan mengalami hipertensi apabila hasil pengukuran menunjukkan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan/atau tekanan diastolik ≥ 90 mmHg. Sementara itu, tekanan darah yang dianggap normal atau optimal berada pada kisaran 120/80 mmHg (Dr. NS. Rika Sarfika & I Made Moh. Yanuar Saifudin, 2024).

Menurut World Health Organization (WHO), 2015 dalam Fridina et al., 2021, menyatakan diperkirakan lebih dari sepertiga populasi orang dewasa di dunia, atau sekitar satu miliar orang, mengalami hipertensi. Kondisi ini menjadi salah satu masalah kesehatan global yang serius karena setiap tahunnya berkontribusi terhadap sekitar 9,4 juta kematian akibat penyakit jantung dan stroke. Kedua penyakit tersebut secara bersamaan merupakan penyebab utama kematian di dunia. Selain itu, hipertensi juga meningkatkan risiko terjadinya berbagai komplikasi, seperti gagal ginjal, kebutaan, serta gangguan kesehatan lainnya.

Menurut Azhari (2017) dalam (Ajul et al., 2024), menyatakan gaya hidup sehat merupakan pola hidup yang bertujuan untuk menjaga kondisi kesehatan fisik maupun mental agar tetap optimal dan terhindar dari berbagai gangguan kesehatan. Penerapan gaya hidup sehat dapat dilakukan melalui konsumsi makanan bergizi seimbang, memperbanyak asupan buah dan sayuran, membatasi konsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak, serta menghindari makanan yang dibakar hingga gosong, makanan kaleng, makanan yang mengandung bahan tambahan perasa atau pengawet, mi instan, mi basah, roti, dan cookies secara berlebihan. Selain itu, gaya hidup sehat juga mencakup kebiasaan melakukan aktivitas fisik secara rutin selama lebih dari 10 menit serta menghindari kebiasaan merokok atau membatasi konsumsi rokok kurang dari 11 batang per hari.

Keluarga merupakan sistem pendukung terdekat yang memiliki peran penting dalam membantu anggota keluarga menjalani pola hidup sehat. Dukungan keluarga dapat berupa dukungan emosional, informasional, instrumental, maupun penghargaan. Bentuk dukungan tersebut mampu meningkatkan motivasi pasien untuk mematuhi pengobatan, menerapkan pola makan sehat, rutin beraktivitas fisik, berhenti merokok, serta melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala. Oleh karena itu, keluarga bukan hanya menjadi pendamping pasien, tetapi juga menjadi bagian penting dalam keberhasilan pengelolaan hipertensi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur (literature review) dengan pendekatan deskriptif untuk mengkaji peran dukungan keluarga dalam penerapan gaya hidup

sehat pada pasien hipertensi. Pencarian literatur dilakukan melalui basis data Google Scholar dan jurnal nasional terakreditasi dengan menggunakan kata kunci "dukungan keluarga", "hipertensi", "gaya hidup sehat", dan "pencegahan stroke". Literatur yang dipilih merupakan artikel ilmiah dan buku referensi yang dipublikasikan pada tahun 2021–2026.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi artikel yang membahas hubungan dukungan keluarga dengan perilaku hidup sehat, kepatuhan pengobatan, dan pencegahan komplikasi hipertensi. Literatur yang tidak relevan dengan topik penelitian atau dipublikasikan di luar rentang tahun yang telah ditentukan tidak dimasukkan dalam kajian. Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara deskriptif untuk mengidentifikasi peran dukungan keluarga dalam mendukung keberhasilan pengelolaan hipertensi dan pencegahan komplikasi yang mungkin terjadi.

HASIL PENELITIAN

Penelitian yang dilakukan oleh (Udani & Murhan, 2025), terhadap 100 pasien hipertensi menunjukkan bahwa lebih dari separuh responden masih memperoleh dukungan keluarga yang kurang baik. Hasil penelitian tersebut membuktikan adanya hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan pola hidup sehat pada pasien hipertensi ($OR = 2,882$; $p = 0,018$). Artinya, pasien yang memperoleh dukungan keluarga yang baik memiliki peluang lebih besar untuk menerapkan gaya hidup sehat dibandingkan pasien yang kurang mendapatkan dukungan keluarga. Selain memengaruhi pola hidup sehat, penelitian tersebut juga menemukan bahwa dukungan keluarga berhubungan secara signifikan dengan perilaku pencegahan stroke ($OR = 3,875$; $p = 0,002$). Temuan ini menunjukkan bahwa keluarga memiliki peran besar dalam mengingatkan pasien untuk mengonsumsi obat secara teratur, mengontrol tekanan darah, mengenali tanda-tanda awal stroke, serta mendorong pasien menjalankan perilaku hidup sehat secara konsisten.

PEMBAHASAN

Dukungan keluarga merupakan bentuk bantuan yang diberikan oleh anggota keluarga, baik berupa dukungan material maupun nonmaterial, seperti pemberian saran, motivasi, bantuan secara langsung, serta penyampaian informasi. Dukungan tersebut berperan dalam meningkatkan rasa percaya diri individu, memperkuat hubungan dan ketahanan keluarga, serta menjadi sumber dukungan utama yang membantu anggota keluarga menghadapi berbagai permasalahan dan tantangan dalam kehidupan sehari-hari (Sarumaha & Rambe, 2025).

Menurut (Agus susanto, 2022), ketidakpatuhan penderita hipertensi dalam mengonsumsi obat antihipertensi dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor eksternal yang berperan salah satunya adalah dukungan keluarga yang dapat memengaruhi kepatuhan pasien dalam menjalani pengobatan.

Pengetahuan yang memadai mengenai hipertensi berperan penting dalam meningkatkan kesadaran pasien untuk mematuhi pengobatan, melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin, serta menerapkan pola hidup sehat. Sebaliknya, keterbatasan pengetahuan dapat menyebabkan pasien mengabaikan pengobatan, seperti menghentikan konsumsi obat karena menganggap dirinya tidak mengalami gejala atau merasa telah sembuh (Santoso, 2026).

Keluarga memerlukan pendampingan, edukasi, serta dukungan dalam menerapkan upaya pengendalian hipertensi yang dapat disesuaikan dengan kondisi dan kebiasaan sehari-hari. Sebagai contoh, pengurangan konsumsi garam dapat dilakukan secara bertahap, seperti mengurangi penggunaan penyedap rasa, membatasi makanan yang tinggi kandungan garam, serta memilih metode pengolahan makanan yang lebih sehat. Selain itu, aktivitas fisik dapat dimulai dengan olahraga ringan, misalnya berjalan kaki sesuai kemampuan masing-masing.

Pemantauan tekanan darah juga perlu dilakukan secara rutin, baik di puskesmas, posbindu, maupun di rumah apabila tersedia alat pengukur tekanan darah (Noor Rochmah Ida Ayu Trisno Putri. et al., 2026).

Tugas-tugas keluarga dalam memelihara kesehatan adalah: 1) menyadari adanya gangguan perkembangan kesehatan dalam anggota keluarganya; 2) mengambil keputusan dalam memilih tindakan kesehatan yang tepat; 3) merawat anggota keluarga yang sakit; 4) menjaga suasana rumah yang mendukung terhadap perkembangan kesehatan kepribadian dan anggota keluarganya dan 5) menjaga hubungan interaksi antara keluarga dan fasilitas kesehatan. Dukungan keluarga merupakan faktor penting dalam proses pengobatan dan pencegahan penyakit hipertensi (Adzra, 2022).

Dengan demikian, dukungan keluarga merupakan salah satu faktor penting dalam membentuk perilaku hidup sehat dan mencegah komplikasi stroke pada pasien hipertensi. Sinergi antara pasien, keluarga, dan tenaga kesehatan, khususnya perawat, menjadi kunci keberhasilan pengelolaan hipertensi secara berkelanjutan. Semakin optimal peran keluarga dalam mendampingi pasien, semakin besar pula peluang tercapainya kualitas hidup yang lebih baik serta menurunnya risiko komplikasi akibat hipertensi.

Hipertensi masih menjadi salah satu masalah kesehatan utama di Indonesia dan dunia karena merupakan faktor risiko utama terjadinya penyakit kardiovaskular, terutama stroke. Selain kepatuhan terhadap pengobatan, perubahan gaya hidup sehat merupakan upaya penting dalam mengendalikan tekanan darah dan mencegah komplikasi. Namun, keberhasilan perubahan perilaku tersebut tidak hanya bergantung pada individu, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh dukungan keluarga (Udani & Murhan, 2025).

Pengetahuan yang memadai mengenai hipertensi berperan penting dalam meningkatkan kesadaran pasien untuk mematuhi pengobatan, melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin, serta menerapkan pola hidup sehat. Sebaliknya, keterbatasan pengetahuan dapat menyebabkan pasien mengabaikan pengobatan, seperti menghentikan konsumsi obat karena menganggap dirinya tidak mengalami gejala atau merasa telah sembuh (Santoso, 2026).

KESIMPULAN

Dukungan keluarga berperan penting dalam pengelolaan hipertensi, terbukti berhubungan signifikan dengan penerapan gaya hidup sehat ($OR = 2,882$; $p = 0,018$) dan perilaku pencegahan stroke ($OR = 3,875$; $p = 0,002$). Semakin baik dukungan keluarga, semakin besar peluang pasien patuh berobat, menjalankan pola hidup sehat, dan terhindar dari komplikasi stroke. Oleh karena itu, edukasi dan pendampingan keluarga secara berkelanjutan, bersama tenaga kesehatan, diperlukan untuk meningkatkan kualitas hidup pasien hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adzra, S. (2022). *Jurnal Ilmu Psikologi dan Kesehatan HIPERTENSI : STUDI LITERATURE REVIEW*. 53–64.
- Agus susanto, H. P. (2022). *Analisis Pengetahuan , Dukungan Keluarga dan Tenaga Kesehatan dengan Kepatuhan Penderita Hipertensi untuk Minum Obat Analysis of Knowledge , Family Support , and Role of Health Professional with Agus Susanto * , Heni Purwantingrum * # Politeknik Harapan Be*. 275–286.
- Ajul, K., Windahandayani, V. Y., Surani, V., & Pranata, L. (2024). *Dukungan keluarga terhadap kepatuhan gaya hidup sehat penderita hipertensi*. 18(7), 874–880.
- Dr. NS. Rika Sarfika, S. K. M. K., & I Made Moh. Yanuar Saifudin, S. K. N. M. K. (2024). *Perawatan Diri Penderita Hipertensi Usia Dewasa: Berbasis Teori dan Riset*. Deepublish. <https://books.google.co.id/books?id=AhwZEQAQBAJ>

- Fridina, W., Rangkuti, S., Rahayu, H., Hutapea, B., Pontianak, P. K., Hulu, S., Utara, P., & Pontianak, K. (2021). *Dukungan sosial keluarga berhubungan dengan kepatuhan diet pasien hipertensi*. 9(1), 171–178.
- Noor Rochmah Ida Ayu Trisno Putri., S. K. N. M. K., Rizqy Iftitah Alam, S. K. N. M. K., Barto Mansyah, S. P. M. H., Syaiful, S. P. S. K. N. M. P. M. K., Ns. Prima Trisna Aji, S. K. M. K. S. K. M. B., Antonius Yogi Pratama, S. K. N. M. S. N., Dr. Prasanti Adriani, S. S. T. S. K. N. M. K., & Dwi Agustanti, S. K. M. K. S. K. (2026). *BUNGA RAMPAL: ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA PADA KELUARGA DENGAN ANGGOTA YANG MENDERITA HIPERTENSI*.
<https://books.google.co.id/books?id=q37tEQAAQBAJ>
- Santoso, S. A. (2026). *Hubungan pengetahuan pasien dan dukungan keluarga terhadap kepatuhan pengobatan hipertensi*. 3(May), 78–85.
- Sarumaha, M. A., & Rambe, J. (2025). *PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA LAUT DENDANG TAHUN*. 2, 331–339.
- Udani, G., & Murhan, A. (2025). *Peran Dukungan Keluarga Terhadap Pola Hidup Sehat dan Perilaku Pencegahan Stroke Pada Pasien Hipertensi : A Cross-Sectional Study*. 4(1).