

# HUBUNGAN GAYA HIDUP DAN DUKUNGAN KELUARGA DENGAN PENGENDALIAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SUKAMAJU BARU TAHUN 2020

Annice Luthfiya Rochani

## Abstrak

Penyakit yang umum ditemui pada lansia adalah penyakit tidak menular, terutama hipertensi. Data Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi pada usia 65 – 74 tahun sebesar 63,2%. Serta, di wilayah kerja Puskesmas Sukamaju Baru tahun 2019 terdapat 1.227 lansia dengan hipertensi. Untuk mencegah terjadinya komplikasi, diperlukan pengendalian hipertensi yang baik. Salah satu cara mengendalikan hipertensi yaitu dengan menjaga gaya hidup sehat, terutama pola makan, pola tidur, dan pola aktivitas fisik. Selain gaya hidup, dibutuhkan pula dukungan keluarga yang baik untuk membantu lansia dalam mengendalikan hipertensinya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara gaya hidup dan dukungan keluarga dengan pengendalian hipertensi pada lansia. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan menggunakan desain *cross-sectional*. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan November 2020 – Januari 2021 di Wilayah Kerja Puskesmas Sukamaju Baru dengan jumlah sampel sebanyak 293 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *cluster random sampling*. Hasil uji statistik *chi-square* menunjukkan ada hubungan antara gaya hidup (pola makan, tidur, dan aktivitas fisik) dan dukungan keluarga (dukungan penilaian, instrumental, informasional, dan emosional) dengan pengendalian hipertensi pada lansia ( $p < 0,05$ ). Diharapkan data penelitian ini bisa menjadi dasar intervensi yang akan dilakukan selanjutnya oleh pihak puskesmas, serta untuk keluarga diharapkan bisa lebih meningkatkan dukungan kepada lansia untuk dapat menerapkan perilaku pengendalian hipertensi yang baik dalam kehidupannya sehari-hari.

**Kata Kunci:** Dukungan Keluarga, Gaya Hidup, Hipertensi

# **THE CORRELATION BETWEEN LIFE STYLE AND FAMILY SUPPORT WITH HYPERTENSION CONTROL BEHAVIOR OF ELDERLY IN SUKAMAJU BARU PRIMARY HEALTH CARE AREA 2020**

**Annice Luthfiya Rochani**

## **Abstract**

Most of the elderly are suffering from non-communicable disease, especially hypertension. Riskesdas 2018 showed that the prevalence of hypertension at the age of 65 - 74 years is 63.2%. And also, there is 1.227 elderly with hypertension in Puskesmas Sukamaju Baru area 2019. To prevent complication, they need a good hypertension management behavior. One of the ways to control the hypertension is by maintaining a healthy life style, especially eat, sleep, and physical activity habits. Besides life style, they also need a good family support to help the elderly in controlling their hypertension. The aim of this research is to know the correlation between life style and family support with hypertension control behavior in elderly. This research used quantitative method with cross-sectional approach. This research was conducted in November 2020 – January 2021 at Sukamaju Baru Primary Health Care area with a total sample of 293 people. The sampling technique was cluster random sampling. The results of the chi square statistical tests showed that there were a correlation between life style (eat, sleep, and physical activity habits) and family support (assessment, instrumental, informational, and emotional support) with hypertension control behavior in elderly ( $p < 0,05$ ). It hopes this research data could become the basis of the intervention that will be held by the primary health care, and also the suggestion for the families are to increase their support for the elderly to be able to implement a good hypertension control behavior in their daily lives.

**Keywords:** Family Support, Life Style, Hypertension