

## Hubungan Dukungan Keluarga dengan Upaya Pencegahan Hipertensi pada Remaja di Desa Pagerwesi Bojonegoro

Nanda Deva Sasmita<sup>1\*</sup>, Ahmad Zainal Abidin<sup>2</sup>, Yuzita Nurfitriani<sup>3</sup>

<sup>123</sup> ISTEK Insan Cendekia Husada Bojonegoro

Email Corresponding Author: [nandadeva125@gmail.com](mailto:nandadeva125@gmail.com)

### ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang dikenal sebagai *silent killer* karena sering tidak menimbulkan gejala tetapi dapat menyebabkan komplikasi serius apabila tidak dicegah sejak dini. Risiko hipertensi dapat muncul sejak usia remaja akibat gaya hidup tidak sehat seperti pola makan kurang baik, kurang aktivitas fisik, dan kebiasaan merokok. Oleh karena itu upaya pencegahan perlu dilakukan sedini mungkin melalui penerapan perilaku hidup sehat dengan dukungan keluarga sebagai lingkungan terdekat remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan dukungan keluarga dengan upaya pencegahan risiko hipertensi pada remaja di Desa Pagerwesi Kecamatan Trucuk Kabupaten Bojonegoro. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian adalah seluruh remaja di Desa Pagerwesi Kecamatan Trucuk Kabupaten Bojonegoro. Teknik pengambilan sampel menggunakan *accidental sampling* dengan jumlah responden sebanyak empat puluh satu orang. Instrumen penelitian berupa kuesioner dukungan keluarga dan kuesioner upaya pencegahan risiko hipertensi. Analisis data dilakukan menggunakan uji *spearman rho*. Hasil penelitian menunjukkan nilai p-value kurang dari 0,001 yang menandakan adanya hubungan bermakna antara dukungan keluarga dengan upaya pencegahan risiko hipertensi pada remaja. Nilai koefisien korelasi sebesar r sama dengan 0.606 menunjukkan hubungan kuat dan positif dimana semakin baik dukungan keluarga yang diterima maka semakin baik pula upaya pencegahan yang dilakukan remaja. Dukungan keluarga yang optimal dapat mendorong remaja lebih peduli terhadap kesehatan serta konsisten menerapkan perilaku hidup sehat sebagai langkah pencegahan hipertensi sejak dini secara berkelanjutan dan efektif berkesinambungan.

**Kata Kunci:** Dukungan Keluarga, Remaja, Risiko Hipertensi, Upaya Pencegahan

### ABSTRACT

*Hypertension is one of the non-communicable diseases known as the silent killer because it often shows no symptoms but can lead to serious complications if not prevented early. The risk of hypertension can emerge from adolescence due to unhealthy lifestyles such as poor dietary habits, lack of physical activity, and smoking behavior. Therefore, prevention efforts need to be carried out as early as possible through the implementation of healthy living behaviors with family support as the closest environment for adolescents. This study aims to determine the relationship between family support and efforts to prevent the risk of hypertension among adolescents in Pagerwesi Village, Trucuk District, Bojonegoro Regency. The study used a quantitative method with a cross sectional approach. The population of this study consisted of all adolescents in Pagerwesi Village, Trucuk District, Bojonegoro Regency. The sampling technique used was accidental sampling with a total of forty-one respondents. The research instruments consisted of a family support questionnaire and a hypertension risk prevention effort questionnaire. Data analysis was performed using the Spearman Rho test. The results of the study showed a p-value of less than 0.001, indicating a significant relationship between family support and efforts to prevent the risk of hypertension in adolescents. The correlation coefficient value of r equal to 0.606 indicates a strong and positive relationship, where the better the family support received, the better the prevention efforts carried out by adolescents. Optimal family support can encourage adolescents to be more concerned about their health and more consistent in implementing healthy living behaviors as an early, sustainable, and effective measure for hypertension prevention.*

**Keywords:** *Adolescents, Family Support, Hypertension Risk, Prevention Efforts*

## PENDAHULUAN

Hipertensi adalah kondisi kesehatan degeneratif yang umum terjadi dan memiliki tingkat kematian yang cukup tinggi, serta dapat memengaruhi kualitas hidup dan daya produktivitas individu. Suatu kondisi dapat disebut hipertensi jika ukuran tekanan darah sistolik mencapai 140 mmHg dan tekanan diastolik minimalnya 90 mmHg (Ditjen P2P, 2023). Hipertensi dijuluki sebagai pembunuh diam-diam karena tidak menunjukkan gejala, sehingga banyak orang tidak menyadari bahwa mereka mungkin menderita hipertensi, hingga komplikasi muncul dan menyebabkan kerusakan pada organ (Herwati dan Deliria, 2021).

Di Jawa Timur, perkiraan penderita hipertensi tercatat sekitar 11.575.417 orang (Dinkes Provinsi Jawa Timur, 2022). Di Bojonegoro, terdapat 106.171 individu yang mengalami hipertensi (Dinkes Bojonegoro, 2024), sementara di Kecamatan Trucuk jumlah penderita hipertensi tercatat sebanyak 2.669 orang (Dinkes Bojonegoro, 2024). Berdasarkan hasil observasi dan studi pendahuluan sebagian besar remaja di desa tersebut memiliki gaya hidup yang berisiko terhadap hipertensi, seperti kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji, makanan asin, serta minuman manis kemasan dan kurang melakukan aktivitas fisik. Selain itu banyak remaja yang sering begadang, jarang berolahraga, serta lebih banyak menghabiskan waktu bermain dibandingkan dengan kegiatan di luar ruangan. Kebiasaan tersebut menyebabkan penumpukan lemak, peningkatan kadar natrium dalam tubuh, serta gangguan sirkulasi darah yang dapat meningkatkan tekanan darah. Tingginya risiko hipertensi di desa Pagerwesi disebabkan oleh kurangnya pengetahuan tentang hipertensi, terutama mengenai pola makan yang dianjurkan dan makanan yang sebaiknya dihindari.

Mengatur pola makan yang sehat merupakan salah satu cara untuk mencegah hipertensi. Pencegahan hipertensi sangat penting bagi individu terutama pada kalangan remaja. Tujuan menjaga pola makan adalah untuk memastikan tekanan darah tetap stabil sehingga terhindar dari hipertensi dan komplikasinya. Pola hidup sehat dapat terwujud dengan baik apabila seseorang menyadari manfaat dari pencegahan hipertensi tersebut dan didukung dengan pengetahuan yang memadai. Pengetahuan yang rendah mengenai upaya pencegahan risiko hipertensi bisa menurunkan kesadaran akan pentingnya menjalani pola hidup sehat (Wahyudi et al., 2020).

termasuk pola makan dan aktifitas fisik. Ketika keluarga memberikan dukungan yang positif seperti menyediakan makanan yang bergizi, mendorong aktifitas fisik bersama dan menciptakan lingkungan rumah yang sehat remaja cenderung lebih termotivasi serta mampu mengadopsi gaya hidup sehat secara konsisten (Awaliyah et al., 2024).

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif korelasional dengan pendekatan cross sectional. Populasi penelitian adalah 163 remaja di Desa Pagerwesi, dengan sampel 41 responden menggunakan teknik accidental sampling. Instrumen penelitian berupa kuesioner dukungan keluarga dan upaya pencegahan hipertensi yang telah diuji validitas dan reliabilitas (Cronbach's Alpha >0,70). Kriteria inklusi yaitu remaja 10–19 tahun yang bersedia menjadi responden, sedangkan eksklusi adalah responden yang tidak mengisi kuesioner lengkap. Penelitian telah memperoleh persetujuan etik penelitian.

## HASIL PENELITIAN

**Tabel 5.1** Distribusi Karakteristik Berdasarkan Usia

No	Umur	N	Presentase
1.	10-12 tahun	24	58,5%
2.	13-16 tahun	16	39%
3.	17-19 tahun	1	2,4%
Jumlah		41	100%

Berdasarkan tabel 5.1 dapat dijelaskan bahwa lebih dari sebagian responden berusia 10-12 tahun yaitu sebanyak 24 responden (58,5%). Hampir sebagian dari responden berusia 13-16 tahun yaitu sebanyak 16 responden (39%). Dan sebagian kecil responden berusia 17-19 tahun sebanyak 1 responden (2,4%).

**Tabel 5.2** Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	N	Presentase
1.	Laki laki	26	63,4%
2.	Perempuan	15	36,6%
Jumlah		41	100%

Berdasarkan tabel 5.2 dapat dijelaskan bahwa lebih dari sebagian responden berjenis kelamin laki – laki sebanyak 26 responden (63,4%). Hampir sebagian dari responden dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 15 responden (36,6%).

**Tabel 5.3** Distribusi Karakteristik Dukungan Keluarga

No	Karakteristik	N	Presentase
1.	Baik	14	34,1%
2.	Cukup	26	63,4%
3.	Kurang	1	2,4%
Jumlah		41	100%

Berdasarkan tabel 5.3 menunjukkan bahwa lebih dari sebagian responden memiliki dukungan keluarga cukup sebanyak 26 responden (63,4%). Hampir sebagian dari responden dengan dukungan keluarga baik sebanyak 14 responden (34,1%). Dan sebagian kecil dukungan

keluarga cukup sebanyak 1 responden (2,4%).

**Tabel 5.4** Distribusi Karakteristik Upaya Pencegahan Risiko Hipertensi

No	Karakteristik	N	Presentase
1.	Baik	21	51,2%
2.	Cukup	20	48,2%
3.	Kurang	0	0,0%
Jumlah		41	100%

Berdasarkan tabel 5.4 menunjukkan bahwa lebih dari sebagian responden memiliki upaya pencegahan risiko hipertensi yang baik sebanyak 21 responden (51,2%). Hampir sebagian dari responden memiliki upaya pencegahan risiko hipertensi yang cukup sebanyak 20 responden (48,2%).

**Tabel 5.5** Tabulasi Silang

Dukungan Keluarga	Upaya Pencegahan Risiko Hipertensi						Total	
	Baik		Cukup		Kurang		N	%
	N	%	N	%	N	%		
Baik	13	92,9%	1	7,1%	0	0%	14	34,1%
Cukup	8	30,8%	16	69,2%	0	0%	24	58,5%
Kurang	0	0,0%	1	100%	0	0%	1	2,4%
total	21	51,2%	20	48,8%	0	0%	41	100%

$r = 0.606$   
 $p = 0.001$

Hasil uji *spearman rho* diperoleh nilai signifikansi sebesar  $p < 0,001$  ( $p \leq 0,05$ ) dengan nilai koefisien korelasi ( $r$ ) sebesar 0,606. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan upaya pencegahan risiko hipertensi pada remaja di Desa Pagerwesi Kecamatan Trucuk Kabupaten Bojonegoro.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis hubungan antara dukungan keluarga dengan upaya pencegahan risiko hipertensi,

diketahui bahwa mayoritas dari responden yang memiliki dukungan keluarga baik juga menunjukkan upaya pencegahan risiko hipertensi yang baik, yaitu sebanyak 13 responden (92,9%). Sementara itu, sebagian kecil responden dengan dukungan keluarga baik memiliki upaya pencegahan risiko hipertensi cukup, yaitu sebanyak 1 responden (7,1%). Selain itu, hampir sebagian dari responden dengan dukungan keluarga cukup dan upaya pencegahan risiko hipertensi baik berjumlah 8 responden (30,8%). Lebih dari sebagian responden berada pada kategori dukungan keluarga cukup dengan upaya pencegahan risiko hipertensi cukup, yaitu sebanyak 18 responden (69,2%). Adapun sebagian kecil dari kontribusi penting dalam menjaga kesehatan remaja. Pemilihan bahan makanan yang rendah garam, rendah lemak jenuh, serta kaya nutrisi, disertai dengan dukungan keluarga kurang seluruhnya memiliki upaya pencegahan risiko hipertensi cukup sebanyak 1 responden (2,4%).

Hasil uji spearman rho diperoleh nilai signifikansi sebesar  $p < 0,001$  ( $p \leq 0,05$ ) dengan nilai koefisien korelasi ( $r$ ) sebesar 0,606. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan upaya pencegahan risiko hipertensi pada remaja di Desa Pagerwesi Kecamatan Trucuk Kabupaten Bojonegoro. Dengan demikian, hipotesis alternatif ( $H_1$ ) yang menyatakan adanya hubungan antara dukungan keluarga dengan upaya pencegahan risiko hipertensi dapat diterima, sedangkan hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa semakin baik dukungan keluarga yang diterima remaja, maka semakin baik pula upaya pencegahan risiko hipertensi yang dilakukan.

Hasil tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sultan, 2020) yang menyatakan bahwa dukungan keluarga memiliki hubungan signifikan

dengan upaya pencegahan hipertensi pada remaja, dimana remaja yang mendapatkan dukungan keluarga yang baik

Temuan ini juga sejalan dengan penelitian Bahtiar et al. (2022) yang menyatakan bahwa keterlibatan keluarga berhubungan dengan perilaku pencegahan hipertensi, serta didukung oleh penelitian Matheos dan Rottie (2018) yang menunjukkan bahwa peran keluarga yang optimal memberikan dampak positif terhadap kondisi kesehatan individu.

Peneliti berasumsi bahwa peran anggota keluarga, khususnya yang bertanggung jawab dalam menyiapkan makanan, memiliki upaya pencegahan risiko hipertensi metode memasak yang sehat, dapat mendukung kondisi kesehatan anggota keluarga dan berperan dalam mencegah terjadinya hipertensi. Konsistensi dan perhatian keluarga dalam hal ini menjadi kunci penting dalam upaya pencegahan risiko hipertensi pada remaja.

## KESIMPULAN

1. Responden dengan dukungan keluarga kategori baik sebanyak 14 responden (34,1%). Responden dengan dukungan keluarga kategori cukup sebanyak 26 responden (63,4%). Responden dengan dukungan keluarga kategori kurang sebanyak 1 responden (2,4%).
2. Responden dengan upaya pencegahan risiko hipertensi kategori baik sebanyak 21 responden (51,2%). Responden dengan upaya pencegahan risiko hipertensi cukup sebanyak 20 responden (48,2%).
3. Hasil uji *spearman' rho* dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara dukungan keluarga dengan upaya pencegahan risiko hipertensi dengan nilai  $p = 0,001$  sehingga  $p < 0,05$  dan nilai *Correlation Coefficient* = 0,606. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan, berarah positif, dan memiliki tingkat

keeratan kuat antara dukungan keluarga dengan upaya pencegahan risiko hipertensi.

## SARAN

1. Bagi Peneliti  
Sebagai pengalaman nyata dalam melaksanakan penelitian dan dapat menambah ilmu penelitian mengenai hubungan dukungan keluarga dengan upaya pencegahan risiko hipertensi.
2. Bagi Responden  
Hasil penelitian ini dapat meningkatkan ilmu dan informasi bagi masyarakat tentang dukungan keluarga dengan upaya pencegahan risiko hipertensi.
3. Bagi Keluarga  
Meningkatkan wawasan keluarga tentang pentingnya dukungan keluarga dengan upaya pencegahan risiko hipertensi.
4. Bagi Lokasi Penelitian  
Diharapkan pihak Desa Pagerwesi dapat meningkatkan kegiatan promotif dan preventif bagi remaja melalui penyuluhan kesehatan terkait pencegahan risiko hipertensi, serta bekerja sama dengan puskesmas dalam pelaksanaan program kesehatan remaja. Lingkungan desa yang mendukung perilaku hidup sehat diharapkan mampu memperkuat peran keluarga dalam membimbing remaja menerapkan pola hidup sehat.
5. Bagi Perawat dan Tenaga Kesehatan  
Perawat dan tenaga kesehatan diharapkan dapat berperan aktif sebagai edukator dalam memberikan pendidikan kesehatan kepada remaja dan keluarga mengenai pencegahan risiko hipertensi. Edukasi yang berkelanjutan dan berbasis keluarga diharapkan dapat meningkatkan kepatuhan remaja dalam menerapkan perilaku hidup sehat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Awaliyah, R., Putri, A., & Rahmawati, D. (2024). Peran Dukungan Keluarga terhadap Perilaku Hidup Sehat pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 19(2), 45–53.
- Bahtiar, M., Hasanah, N., & Pratama, R. (2022). Keterlibatan Keluarga dalam Pencegahan Hipertensi pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Komunitas*, 10(1), 23–30. Remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 14(4), 201–208.
- World Health Organization (WHO). (2022). *Global Report on Hypertension*
- Dinas Kesehatan Kabupaten Bojonegoro. (2024). *Profil Kesehatan Kabupaten Bojonegoro Tahun 2024*. Bojonegoro: Dinkes Kabupaten Bojonegoro.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur. (2022). *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur Tahun 2022*. Surabaya: Dinkes Provinsi Jawa Timur.
- Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit (Ditjen P2P). (2023). *Pedoman Pengendalian Hipertensi*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Herwati, R., & Deliria, S. (2021). Hipertensi sebagai Silent Killer dan Dampaknya terhadap Kesehatan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 15(3), 112–118.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Tahun 2023*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Matheos, R., & Rottie, J. (2018). Pengaruh Peran Keluarga terhadap Perilaku Pencegahan Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 21(2), 89–96.
- Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Jakarta: Salemba Medika.
- Sari, N., & Agusthia, R. (2020). Dukungan Keluarga dalam Pencegahan Penyakit Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Keluarga*, 8(1), 33–40.
- Siswanto, Y., Lestari, D., & Hidayat, A. (2020). Faktor Risiko Hipertensi pada Remaja dan Dewasa Muda. *Jurnal*

*Promosi Kesehatan Indonesia*, 15(2),  
77–84.

Sultan. (2020). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Upaya Pencegahan Hipertensi pada Remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 12(1), 50–58.