

## **PERAN KELUARGA DALAM MELAKUKAN PENDAMPINGAN PADA PASIEN RAWAT JALAN DI KLINIK PRATAMA POLRESTA BANDA ACEH**

### *The Role of The Family In Accompanying Outpatient Hypertension Patients at The Banda Aceh Police Public Clinic*

**Yuliani Safmila<sup>1</sup>, Muhazar H<sup>2</sup>, Cut Juliana<sup>3</sup>, Burhanuddin Syam<sup>4</sup>, Nisrina  
Hanum\*<sup>5</sup>, Ismail<sup>6</sup>, Suci Wardani<sup>7</sup>**

<sup>1</sup>Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Serambi Mekkah, Aceh, Indonesia

<sup>2</sup>Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Serambi Mekkah, Aceh, Indonesia

<sup>3</sup>Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Serambi Mekkah, Aceh, Indonesia

<sup>4</sup>Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Serambi Mekkah, Aceh, Indonesia

<sup>5</sup>Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Serambi Mekkah, Aceh, Indonesia

<sup>6</sup>Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Serambi Mekkah, Aceh, Indonesia

<sup>7</sup>Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Serambi Mekkah, Aceh, Indonesia

\*Koresponding Penulis: [nisrinahanum@serambimekkah.ac.id](mailto:nisrinahanum@serambimekkah.ac.id)

#### **Abstrak**

Peran keluarga sangat penting dalam mendukung kesehatan individu, khususnya pada pasien hipertensi. Hipertensi, yang didefinisikan sebagai tekanan darah sistolik di atas 140 mmHg dan diastolik di atas 90 mmHg, dapat menyebabkan komplikasi serius jika tidak dikelola dengan baik. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana keluarga berkontribusi dalam proses pendampingan pasien. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran keluarga dalam pendampingan pasien rawat jalan hipertensi di Klinik Pratama Polresta Banda Aceh. Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif. Populasi sebanyak 50 dengan pengambilan total sampling sebanyak 44 pendamping pasien hipertensi. Data dikumpulkan melalui wawancara dan kuesioner yang mengukur peran keluarga dalam beberapa aspek, termasuk pemilihan makanan, aktivitas fisik, manajemen stres, dan rujukan ke fasilitas kesehatan. Yang dilakukan di Klinik Pratama Polresta Banda Aceh pada bulan juni- juli 2024. Hasil penelitian menunjukkan bahwa peran keluarga sangat penting dalam mendampingi pasien hipertensi rawat jalan di Klinik Pratama Polresta Banda Aceh. Keluarga berperan dalam pemilihan makanan sebanyak 30 dengan persentase 68,18, pemantauan aktivitas fisik sebanyak 26 dengan persentase 59,09, manajemen stres sebanyak 27 dengan persentase 61,36, dan memberikan dukungan emosional yang signifikan dengan merujuk ke fasilitas kesehatan masyarakat sebanyak 34 dengan persentase 77,27. Penelitian ini menegaskan bahwa peran keluarga adalah elemen kunci dalam mendukung pasien hipertensi. Disarankan agar keluarga lebih terlibat dalam perawatan, memahami masalah kesehatan, dan menciptakan lingkungan rumah yang sehat guna meningkatkan hasil kesehatan pasien.

**Kata kunci:** Hipertensi, Peran Keluarga, Pendampingan Pasien

### **Abstract**

*The role of the family is vital in supporting individual health, especially in hypertensive patients. Hypertension, defined as systolic blood pressure above 140 mmHg and diastolic above 90 mmHg, can cause serious complications if not managed properly. Therefore, it is essential to understand how the family contributes to the patient's assistance process. This study aims to determine the role of the family in assisting outpatients with hypertension at the Banda Aceh Police Public Clinic. The type of research used is descriptive. The population was 50, with a total sampling of 44 companions of hypertension patients. Data were collected through interviews and questionnaires that measured the role of the family in several aspects, including food selection, physical activity, stress management, and referrals to health facilities, which was conducted at the Banda Aceh Police Public Clinic in June-July 2024. The study results showed that the family's role is very important in accompanying outpatients with hypertension at the Banda Aceh Police Public Clinic. Family plays a role in food selection as many as 30 with a percentage of 68.18, physical activity monitoring as many as 26 with a rate of 59.09, stress management as many as 27 with a percentage of 61.36, and providing significant emotional support by referring to public health facilities as many as 34 with a rate of 77.27. This study confirms that the role of the family is a key element in supporting hypertensive patients. It is recommended that families be more involved in care, understand health problems, and create a healthy home environment to improve patient health outcomes.*

**Keywords:** Hypertension, Family Role, Patient Accompaniment

### **PENDAHULUAN**

Hipertensi adalah kondisi medis yang ditandai dengan tekanan darah sistolik (Sistolic Blood Pressure) yang lebih dari atau sama dengan 140 mmHg atau tekanan darah diastolik (Diastolic Blood Pressure) yang lebih dari atau sama dengan 90 mmHg. Definisi ini sejalan dengan kriteria yang ditetapkan oleh World Health Organization (WHO, 2023).

Hipertensi pada umumnya dapat diketahui ketika telah terjadi komplikasi pada organ seperti otak, mata, jantung, dan ginjal sehingga hipertensi merupakan salah satu faktor resiko berbagai penyakit (Lukitaningtyas & Cahyono, 2023). Menurut data dari World Health Organization (WHO) menunjukkan bahwa terdapat 1,13 miliar orang di dunia yang menderita hipertensi, artinya terdapat 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis sebagai penderita hipertensi. Jumlah penyandang hipertensi diperkirakan akan terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan akan mencapai 1,5 miliar orang di dunia pada

tahun 2025. Diperkirakan setiap tahunnya akan terdapat 9,4 juta orang yang akan meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya (WHO, 2023).

Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) Tahun 2013 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi di Indonesia adalah sebesar 26,5% (Riskesdas, 2013). Berdasarkan survei Riskesdas (2018) menyatakan penyakit yang sering terjadi pada lansia adalah hipertensi dengan presentase pada usia 55-64 tahun (55,2%), usia 65-74 (63,2%), dan usia  $\geq 75$  (69,5%) (Riskesdas, 2018). Jumlah penderita hipertensi di Aceh pada tahun 2019 sebanyak 283.910 orang atau 25%. Terdapat 4 kabupaten/kota yang cakupannya mencapai 100% yaitu Simeulue, Aceh Jaya, Aceh Barat Daya dan Kota Banda Aceh.

Pekerjaan yang turut mempengaruhi risiko seseorang terkena hipertensi adalah polisi. Polisi mengalami stres, pola makan yang salah, gaya hidup yang tidak sehat yang dapat menyebabkan polisi memiliki faktor risiko terhadap penyakit hipertensi yang saat ini merupakan penyakit yang bukan hanya menurunkan produktifitas dan aktifitas tetapi juga menimbulkan kesakitan (Anwar & Iqbal, 2022). Peran keluarga tidak hanya berfungsi sebagai unit sosial, tetapi juga sebagai sumber dukungan bagi individu yang menderita hipertensi. Dukungan keluarga dapat didefinisikan sebagai kesediaan anggota keluarga untuk memberikan bantuan dalam perawatan pasien hipertensi (Dewi, 2021). Dukungan yang diberikan mencakup upaya yang diberikan kepada orang lain, baik secara moril maupun material, untuk memotivasi individu dalam menjalankan aktivitasnya.

Keluarga berperan kunci dalam menentukan makanan yang dikonsumsi dan memastikan bahwa aktivitas fisik menjadi prioritas utama dalam kehidupan pasien. Keluarga bertanggung jawab untuk mempelajari diet yang dianjurkan untuk penderita hipertensi dan mengatur menu makanan untuk menghindari makanan yang dapat meningkatkan kadar kolesterol dan tekanan darah.

Dengan adanya dukungan, pasien dapat lebih termotivasi untuk mematuhi pengobatan dan menjalani gaya hidup sehat. Melihat pentingnya peran keluarga dalam pengelolaan hipertensi, penulis merasa perlu untuk mengetahui lebih jauh tentang peran tersebut. Begitu juga dengan masalah yang ada di Klinik Pratama Polresta Banda Aceh, di mana pasien hipertensi membutuhkan dukungan yang optimal dari keluarganya. Dalam era modern ini, di mana banyak orang menghadapi tekanan hidup yang tinggi, penting

bagi keluarga untuk berperan aktif dalam mendukung satu sama lain, terutama dalam hal kesehatan. Berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan di Klinik Pratama Polresta Banda Aceh, penyakit hipertensi merupakan penyakit terbesar di alami anggota Polisi. Berdasarkan masalah tersebut, maka penelitian ini dilakukan untuk menganalisis peran keluarga dalam pendampingan pasien hipertensi di klinik Pratama Polresta Banda Aceh.

## **METODE PENELITIAN**

Desain penelitian ini adalah observasional deskriptif. Dengan tujuan untuk mengetahui gambaran peran keluarga terhadap penanganan hipertensi pasien rawat jalan. Variabel dalam penelitian ini meliputi variabel independen yaitu dukungan keluarga (meliputi peran dalam pemilihan makanan, peran dalam aktifitas fisik, peran dalam manajemen stres, peran dalam merujuk ke fasilitas kesehatan masyarakat), serta variabel dependen yaitu tekanan darah.

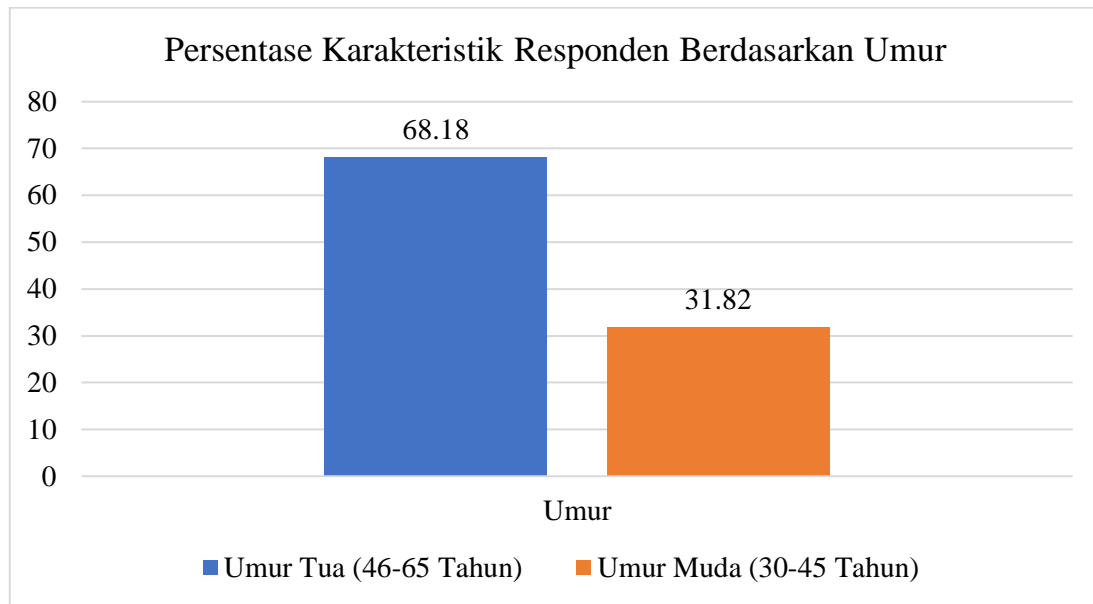
Populasi dalam penelitian ini adalah semua pasien rawat jalan dengan hipertensi yang berobat ke klinik polresta dari bulan Juni sampai Juli 2024 sebanyak 44 orang. Sampel dalam penelitian ini yaitu pasien rawat jalan dengan hipertensi yang berobat ke klinik polresta dari bulan Juni sampai Juli 2024 sebanyak 44 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara total sampling.

Metode pengumpulan data pada saat pelaksanaan penelitian kepada pasien dan anggota keluarga yang berkunjung ke Klinik Pratama Polresta Banda Aceh adalah dengan wawancara dan kuesioner. Instrument kuesioner berisi pertanyaan tentang hipertensi dan peran keluarga dalam merawat dan melakukan pendampingan kepada pasien rawat jalan klinik pratama polresta Banda Aceh. Analisis data menggunakan SPSS dilakukan untuk memperoleh gambaran setiap variabel distribusi frekuensi sebagai variabel yang di teliti.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

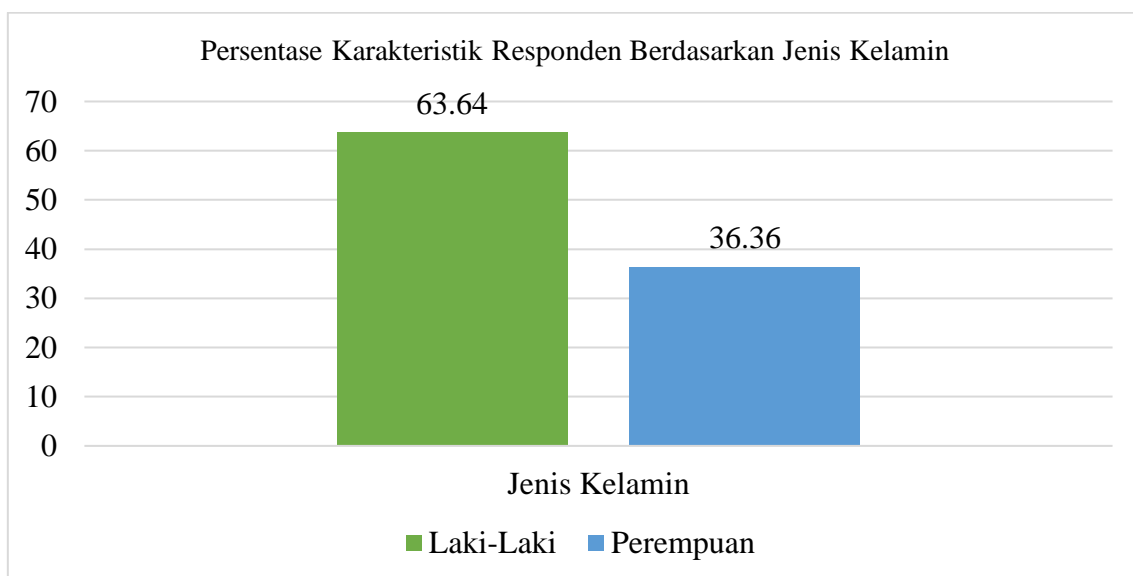
### **Karakteristik Responden**

Berdasarkan Gambar 1. menunjukkan bahwa umur responden yang paling banyak berada pada umur tua sebanyak 30 orang (68,18%), sedangkan responden pada kategori umur muda sebanyak 14 orang (31,82%).



**Gambar 1. Persentase Karakteristik Responden Berdasarkan Umur**

Umur pendamping dapat mempengaruhi efektivitas dukungan yang mereka berikan, keterampilan manajemen kesehatan, dan strategi pendampingan. Pendamping yang lebih tua (usia >60 tahun) mungkin memiliki lebih banyak pengalaman dan pengetahuan tentang manajemen kesehatan. Mereka cenderung lebih memiliki waktu luang karena pensiun. Namun, mereka mungkin juga menghadapi tantangan kesehatan mereka sendiri, yang dapat mempengaruhi kemampuan mereka untuk mendampingi pasien secara efektif.



**Gambar 2. Persentase Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin**

Berdasarkan Gambar 2. menunjukkan bahwa jenis kelamin responden yang paling banyak berada pada laki-laki sebanyak 28 orang (63,64%), sedangkan responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 16 orang (36,36%).

Keaktifan laki-laki dalam memberikan pendampingan dan dukungan kesehatan bagi anggota keluarga yang mengalami hipertensi dapat dipahami melalui berbagai perspektif kompleks yang melibatkan faktor sosial-budaya, psikologis, dan struktural. Laki-laki masih dipersepsikan sebagai kepala keluarga dengan tanggung jawab utama melindungi dan memelihara kesehatan anggota keluarganya. Peran protektif ini mendorong laki-laki untuk lebih proaktif dalam menangani masalah kesehatan, seperti mendampingi pasien ke rumah sakit, mengelola administrasi medis, dan mengambil keputusan terkait pengobatan.

### **Peran Keluarga Dalam Pendampingan Pasien Hipertensi**

**Tabel 1. Peran Keluarga Dalam Pendampingan Pada Pasien Hipertensi Rawat Jalan di Klinik Pratama Polresta Banda Aceh**

No	Variabel	Kategori	f	%
1	Peran keluarga dalam pemilihan makanan	Berperan	30	68,18
		Kurang berperan	14	31,82
2	Peran keluarga dalam aktifitas fisik	Berperan	26	59,09
		Kurang berperan	18	40,91
3	Peran keluarga dalam manajemen stres	Berperan	27	61,36
		Kurang berperan	17	38,64
4	Peran keluarga dalam merujuk ke faskes	Berperan	34	77,27
		Kurang berperan	10	22,73

Berdasarkan Tabel 1. menunjukkan bahwa 30 responden berperan dalam pemilihan makanan dengan baik (68,18%). Keluarga memiliki peran penting dalam mendukung pasien hipertensi untuk menjaga pola makan yang sehat. Beberapa peran keluarga dalam pemilihan makanan antara lain seperti edukasi nutrisi, penyusunan menu dan penyediaan makanan, serta pengawasan dan dukungan. Keluarga dapat membantu pasien dengan memberikan informasi mengenai makanan yang dapat membantu mengontrol tekanan darah. Misalnya, mengurangi asupan garam, meningkatkan konsumsi buah dan sayuran, serta memilih makanan rendah lemak dan tinggi serat.

Keluarga juga dapat membantu dengan merencanakan dan menyiapkan menu makanan yang sehat dan sesuai dengan kebutuhan pasien hipertensi. Memasak di rumah dengan menggunakan bahan-bahan yang sehat dan teknik memasak yang rendah lemak dapat membantu mengontrol asupan nutrisi. Selain itu, keluarga juga berperan dalam mengawasi dan mendukung kepatuhan pasien terhadap diet yang dianjurkan. Dukungan emosional dan praktis dari keluarga dapat meningkatkan motivasi pasien untuk mengikuti pola makan sehat (Ali, 2010).

Peran keluarga dalam pendampingan pasien hipertensi sangat penting, khususnya dalam pemilihan makanan. Dengan dukungan dan keterlibatan aktif dari keluarga, pasien dapat lebih mudah mengadopsi pola makan sehat yang dapat membantu mengontrol tekanan darah. Edukasi, penyusunan menu, pengawasan, dan dukungan adalah beberapa aspek kunci di mana keluarga dapat berkontribusi secara signifikan (Chrismilasari et al., 2022).

Peran keluarga dalam melakukan dukungan dan support kepada anggota keluarga penderita hipertensi sangatlah penting, kepatuhan dalam menjalankan diet hipertensi merupakan salah satu bentuk upaya yang dilakukan agar proses penyembuhan penyakit hipertensi semakin cepat dan untuk menghindarkan dari komplikasi atau penyakitpenyakit yang diakibatkan oleh hipertensi dan mencegah untuk terjadinya komplikasi pada pasien. Sangat dianjurkan untuk keluarga agar memberi dukungan penuh terhadap anggota keluarga yang mengalami penyakit hipertensi (Adzra, 2022).

Hasil penelitian juga menunjukkan sebanyak 26 responden berperan dalam mendukung aktivitas fisik (59,09%). Peran keluarga dalam mendukung aktivitas fisik pasien hipertensi sangat penting. Dengan memberikan motivasi, mengatur jadwal, menyediakan lingkungan yang mendukung, dan menjadi contoh yang baik, keluarga dapat membantu pasien mencapai dan mempertahankan gaya hidup aktif yang penting untuk pengelolaan hipertensi.

Keluarga dapat memberikan motivasi dan dukungan emosional kepada pasien untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur. Dukungan ini dapat berupa dorongan positif, pujian, atau bahkan bergabung dalam aktivitas fisik bersama pasien. Anggota keluarga yang aktif secara fisik dapat menjadi contoh yang baik bagi pasien

hipertensi. Dengan menunjukkan komitmen terhadap gaya hidup sehat dan aktif, keluarga dapat memotivasi pasien untuk mengikuti pola hidup yang sama (Adriani, 2018).

Selanjutnya, hasil penelitian juga menunjukkan sebanyak 27 responden berperan dalam dalam manajemen stres (61,91%). Peran keluarga dalam manajemen stres pasien hipertensi sangat penting dan dapat berkontribusi signifikan terhadap pengelolaan kondisi ini. Dengan memberikan dukungan emosional, mendorong praktik teknik relaksasi, menciptakan lingkungan yang tenang, mendorong aktivitas fisik, dan membantu dalam pengelolaan waktu.

Kondisi stress pada penderita hipertensi dapat menyebabkan tekanan darah tidak terkontrol (Setyo et al., 2022). Keluarga memainkan peran penting dalam membantu pasien hipertensi mengelola stres dengan cara memberikan dukungan emosional, mendorong teknik relaksasi, mengatur lingkungan yang tenang, mengelola waktu dan prioritas (Saras, 2023).

Manajemen stres pada penderita hipertensi dapat dilakukan melalui berbagai pendekatan komprehensif yang melibatkan strategi fisik dan psikologis. Salah satu cara yang paling efektif adalah melalui teknik relaksasi seperti meditasi dan latihan pernapasan dalam, yang terbukti dapat menurunkan tekanan darah dan meredakan ketegangan. Menjaga kualitas tidur juga berdampak signifikan pada manajemen stress pada penderita hipertensi (Kamila et al., 2024). Pendekatan holistik yang mengkombinasikan aspek fisik, psikologis, dan gaya hidup dapat membantu penderita hipertensi mengelola stres secara lebih efektif.

Terakhir, hasil penelitian menunjukkan sebanyak 34 responden berperan dalam merujuk pasien ke fasilitas kesehatan (77,27%). Menurut Juita & Elfindri, (2022), pengelolaan hipertensi yang efektif memerlukan akses ke layanan kesehatan yang tepat dan berkelanjutan. Keluarga memainkan peran penting dalam membantu pasien mendapatkan perawatan medis yang dibutuhkan, termasuk merujuk pasien ke fasilitas kesehatan (faskes) untuk diagnosis, pengobatan, dan pemantauan. atau meminta bantuan tenaga keperawatan untuk memecahkan masalah yang dialami anggota keluarganya, sehingga keluarga dapat bebas dari segala macam penyakit.



## KESIMPULAN

Peran keluarga sangat penting dalam mendampingi pasien hipertensi. Keluarga yang berperan dalam pemilihan makanan sebanyak 68,18%, keluarga yang berperan dalam aktivitas fisik sebanyak 59,09%, keluarga yang berperan dalam manajemen stres sebanyak 61,36%, dan keluarga yang berperan dalam merujuk ke fasilitas kesehatan masyarakat sebanyak 77,27%.

## SARAN

Disarankan dalam mengatasi pasien hipertensi hendaknya keluarga menggunakan peran keluarga seperti mengenal masalah kesehatan, memberi perawatan, menciptakan suasana rumah yang sehat dan merujuk pada fasilitas kesehatan. Peran keluarga dalam manajemen hipertensi dapat lebih optimal, sehingga kualitas hidup pasien hipertensi dapat meningkat dan risiko komplikasi dapat diminimalkan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, S. W. (2018). Perilaku keluarga dalam mendukung manajemen hipertensi di kabupaten Jember. *The Indonesian Journal of Health Science*, 10(2), 36–50.
- Adzra, S. (2022). Gambaran Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Diet Hipertensi Pada Pasien Penderita Hipertensi: Studi Literature Review. *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan (SIKONTAN)*, 1(2), 53–64.
- Ali, Z. (2010). *Pengantar keperawatan keluarga*.
- Anwar, C., & Iqbal, C. (2022). Determinan kejadian hipertensi pada anggota polisi di Polres Aceh Utara. *Journal Of Healthcare Technology And Medicine*, 8(2), 528–541.
- Chrismilasari, L. A., Unja, E. E., Chrisnawati, C., & Rachman, A. (2022). The Influence Of Family Support In The Management Of Hypertension Patients. *Jurnal EduHealth*, 13(02), 652–661.
- Dewi, N. (2021). *Gambaran Dukungan Keluarga Dalam Upaya Mempertahankan Kualitas Hidup Penderita Ckd Stage V Yang Menjalani Terapi Hemodialisa Di BRSU Tabanan*.
- Juita, I., & Elfindri, E. (2022). Analisis Faktor yang Mempengaruhi Pemanfaatan Posbindu Penyakit Tidak Menular (PTM) Oleh Penderita Hipertensi di Puskesmas Agam Barat Kabupaten Agam Tahun 2022. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*, 2(2), 1–9.
- Kamila, A. Z., Vidyarini, A., & Furqan, M. (2024). Program “CERDIK” Meningkatkan Perilaku Pencegahan Hipertensi Pada Penderita Usia 45-54 Tahun. *JURNAL Riset*

*GIZI*, 12(1), 20–25.

Lukitaningtyas, D., & Cahyono, E. A. (2023). Hipertensi; Artikel Review. *Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan*, 2(2), 100–117.

Riskesdas. (2013). *Laporan Riset Kesehatan Dasar Indonesia*.

Riskesdas. (2018). *Riset Kesehatan Dasar*.

Saras, T. (2023). *Demensia: Memahami, Mengatasi, dan Merawat dengan Bijaksana*. Tiram Media.

Setyo, A., Isworo, A., & Ekowati, W. (2022). Manajemen Stress Psikologis untuk Pengendalian Tekanan Darah dengan Hipnoterapi Pada Kelompok Penderita Hipertensi RW I Mersi Kabupaten Banyumas. *Jurnal of Community Health Development*, 3(1), 7–14.

WHO. (2023). *Hypertension*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>