

Hubungan Dukungan Keluarga dengan Aktivitas Fisik pada Lansia Penderita Hipertensi di Posyandu Cempaka Desa Pesanggrahan Kota Batu

Devia Arzeti Oktaviani¹, Ratna Roesardhyati^{2*}, Ardhiles Wahyu Kurniawan³

^{1,2,3}Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, ITS RS dr. Soepraoen Kesdam V/BRW Malang

E-mail: ratnaroes@itsk-soepraoen.ac.id^{2*}

Article Info	Abstract
Article History Received: 2025-12-28 Revised: 2026-03-17 Published: 2026-03-22	<i>Family support is a form of attention, motivation, information, and assistance that plays an important role in maintaining the health of the elderly, especially those with hypertension. This study aims to analyze the relationship between family support and physical activity among elderly individuals with hypertension at Posyandu Cempaka, Pesanggrahan Village, Batu City. This research used an analytical design with a cross-sectional approach and total sampling technique involving all elderly individuals with hypertension. Data were collected using questionnaires on family support and physical activity that had been tested for validity and reliability, then analyzed to determine the relationship between variables with a significance level of less than 0.05. The results showed a significant relationship between family support and physical activity with a significance value of less than 0.001, indicating that family support is associated with the level of physical activity among elderly individuals with hypertension.</i>
Keywords: Elderly; family support; hypertension; physical activity; posyandu	
Artikel Info	Abstrak
Sejarah Artikel Diterima: 2025-12-28 Direvisi: 2026-03-17 Dipublikasi: 2026-03-22	<i>Dukungan keluarga merupakan bentuk perhatian, motivasi, informasi, dan pendampingan yang berperan penting dalam menjaga kesehatan lansia, khususnya pada penderita hipertensi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara dukungan keluarga dengan aktivitas fisik pada lansia penderita hipertensi di Posyandu Cempaka, Desa Pesanggrahan, Kota Batu. Penelitian ini menggunakan desain analitik dengan pendekatan cross sectional dan teknik total sampling pada seluruh lansia penderita hipertensi. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner dukungan keluarga dan aktivitas fisik yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya, kemudian dianalisis untuk mengetahui hubungan antarvariabel dengan tingkat signifikansi kurang dari 0,05. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dan aktivitas fisik dengan nilai signifikansi kurang dari 0,001, sehingga dukungan keluarga memiliki keterkaitan dengan tingkat aktivitas fisik pada lansia penderita hipertensi.</i>
Kata kunci: aktivitas fisik; dukungan keluarga; hipertensi; lansia; posyandu	

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan global yang menjadi penyebab utama morbiditas dan mortalitas di dunia. WHO (2024) melaporkan bahwa sekitar 1,13 miliar penduduk dunia menderita hipertensi dengan prevalensi global sebesar 22%, sedangkan di kawasan Asia Tenggara mencapai 24% (Jasmin et al., 2023). Di Indonesia, prevalensi hipertensi terus meningkat dari tahun 2013 hingga 2019 dan pada tahun 2020 mencapai 46,3% (Rahmawati & Firdaus, 2023). Di Provinsi Jawa Timur, prevalensi hipertensi tercatat

sebesar 36,3% dan cenderung meningkat seiring bertambahnya usia (Anatasya et al., 2023). Kondisi ini menunjukkan bahwa lansia merupakan kelompok yang rentan terhadap hipertensi.

Proses penuaan menyebabkan perubahan degeneratif pada sistem kardiovaskular, seperti menurunnya elastisitas pembuluh darah yang berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah sistolik. Hipertensi yang tidak terkontrol dapat menimbulkan komplikasi serius seperti stroke, gagal ginjal, dan penyakit jantung koroner (Julita

et al., 2024). Faktor risiko hipertensi terdiri atas faktor yang tidak dapat diubah, seperti usia dan jenis kelamin, serta faktor yang dapat diubah, seperti kurangnya aktivitas fisik, pola hidup tidak sehat, dan kebiasaan merokok (Rahmawati & Firdaus, 2023; Riyada et al., 2024).

Aktivitas fisik berperan dalam membantu pengendalian tekanan darah. Lansia yang kurang melakukan aktivitas fisik cenderung mengalami peningkatan tekanan darah akibat kerja jantung yang lebih berat dan aliran darah yang kurang lancar. Sebaliknya, aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dan sesuai kemampuan dapat membantu menjaga fungsi jantung serta menurunkan tekanan darah (Rahayu et al., 2024; Soebyakto & Seprianti, 2022).

Selain aktivitas fisik, dukungan keluarga juga memiliki peran penting dalam pengendalian hipertensi pada lansia. Dukungan keluarga dapat berupa dukungan emosional, penghargaan, informasi, maupun bantuan instrumental yang membantu lansia mempertahankan motivasi dan kepatuhan terhadap pengobatan (Nursalam, 2015). Dukungan keluarga mendorong lansia untuk melakukan pemeriksaan rutin dan menjalani aktivitas fisik secara teratur (Annisa et al., 2024; Djalaluddin et al., 2021; Inayati & Hasanah, 2022). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa dukungan keluarga dan aktivitas fisik berperan signifikan dalam pengendalian hipertensi pada lansia (Inayati & Hasanah, 2022; Jasmin et al., 2023; Julita et al., 2024; Khalishah & Salmiyati, 2022).

Berdasarkan studi pendahuluan di Posyandu Cempaka Desa Pesanggrahan Kota Batu pada September 2025, terdapat 66 lansia yang menderita hipertensi dan sebagian belum memperoleh dukungan keluarga secara optimal dalam menjalani pemeriksaan maupun aktivitas fisik. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya penelitian mengenai hubungan dukungan keluarga dengan aktivitas fisik pada lansia penderita hipertensi di wilayah tersebut.

Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara dukungan keluarga dan aktivitas fisik pada lansia penderita hipertensi di Posyandu Cempaka Desa Pesanggrahan Kota Batu.

Hipotesis penelitian ini adalah terdapat hubungan antara dukungan keluarga dan aktivitas fisik pada lansia penderita hipertensi. Derajat kemutakhiran bahan yang diacu dengan melihat proporsi 5 tahun terakhir dan mengacu pustaka primer. Permasalahan dan tujuan, serta kegunaan penelitian ditulis secara naratif dalam paragraf-paragraf, tidak perlu diberi subjudul khusus.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan analitik cross sectional, yaitu pengumpulan data dilakukan pada satu waktu untuk mengetahui hubungan antara variabel yang diteliti. Penelitian dilaksanakan di Posyandu Cempaka Desa Pesanggrahan Kota Batu.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia penderita hipertensi di Posyandu Cempaka Desa Pesanggrahan Kota Batu. Karena jumlah populasi relatif kecil, teknik pengambilan sampel

menggunakan total sampling, sehingga seluruh lansia penderita hipertensi dijadikan sebagai responden penelitian.

Instrumen penelitian berupa kuesioner dukungan keluarga dan kuesioner aktivitas fisik. Kuesioner dukungan keluarga mencakup aspek emosional, informasional, instrumental, dan penghargaan. Kuesioner aktivitas fisik mengukur frekuensi, durasi, dan jenis aktivitas sesuai pedoman WHO. Kedua instrumen telah melalui uji validitas dan reliabilitas sebelum digunakan dalam penelitian.

Data dikumpulkan melalui pengisian kuesioner oleh responden di lokasi penelitian. Variabel independen dalam penelitian ini adalah dukungan keluarga, sedangkan variabel dependen adalah aktivitas fisik lansia penderita hipertensi. Definisi operasional masing-masing variabel disusun untuk memastikan keseragaman pengukuran. Analisis data dilakukan menggunakan uji Fisher-Freeman-Halton Exact Test dengan tingkat signifikansi kurang dari 0,05 untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara dukungan keluarga dan aktivitas fisik lansia penderita hipertensi.

Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan ITSK RS dr. Soepraoen Malang. Sebelum pelaksanaan penelitian, calon responden diberikan penjelasan mengenai tujuan dan prosedur penelitian. Responden memiliki hak untuk menolak berpartisipasi dan menandatangani formulir informed consent secara sukarela setelah memperoleh informasi yang jelas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi berdasarkan usia responden

Umur	Frekuensi	Persen
60-69	53	80,3
70-79	11	16,7
>80	2	3,0
Total	66	100

Mayoritas berada pada rentang usia 60–69 tahun sebanyak 53 orang (80,3%), sedangkan kelompok usia di atas 80 tahun paling sedikit, yaitu 2 orang (3,0%).

Tabel 2. Distribusi frekuensi jenis kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persen
Laki-laki	21	31,5
Perempuan	45	68,2
Total	66	100

Sebagian besar berjenis kelamin perempuan sebanyak 45 orang (68,2%), sedangkan laki-laki berjumlah 21 orang (31,5%).

Tabel 3. Distribusi Pekerjaan

Pekerjaan	Frekuensi	Persen
Buruh	30	45,5
Pegawai swasta	6	9,1
Tidak bekerja	30	45,5
Total	66	100

Kategori buruh dan tidak bekerja masing-masing sebanyak 30 orang (45,5%), sedangkan pegawai swasta sebanyak 6 orang (9,1%).

Tabel 4. Distribusi riwayat penyakit

Riwayat Penyakit	Frekuensi	Persen
Hipertensi	53	80,3
Diabetes Melitus	11	16,7
Penyakit Jantung	1	1,5
Lain-lain	1	1,5
Total	66	100

Riwayat hipertensi paling banyak ditemukan sebanyak 53 orang (80,3%), sedangkan riwayat penyakit jantung dan lainnya masing-masing 1 orang (1,5%).

Tabel 5. Kategori hipertensi

Kategori Hipertensi	Frekuensi	Persen
Tahap 1	27	40,9
Tahap 2	39	59,1
Total	66	100

Sebagian besar berada pada hipertensi tahap 2 sebanyak 39 orang (59,1%), sedangkan tahap 1 sebanyak 27 orang (40,9%).

Tabel 6. Variabel dukungan keluarga

Kategori	Frekuensi	Persen
Kurang	2	3,0
Sedang	15	22,7
Baik	49	74,2
Total	66	100

Sebagian besar memiliki dukungan keluarga baik sebanyak 49 orang (74,2%), sedangkan dukungan kurang sebanyak 2 orang (3,0%).

Tabel 7. Variabel aktivitas fisik

Kategori	Frekuensi	Persen
Rendah	11	16,7
Sedang	49	74,2
Tinggi	6	9,1
Total	66	100

Mayoritas berada pada kategori aktivitas fisik sedang sebanyak 49 orang (74,2%), sedangkan kategori tinggi sebanyak 6 orang (9,1%).

Tabel 8. Hubungan antara dukungan keluarga dan aktivitas fisik

Variabel Kategori	Aktivitas Fisik						Total	P value	
	Rendah		Sedang		Tinggi				
	f	%	f	%	f	%			
Dukungan Keluarga	Kurang	2	3,0	3	0,0	0	0,0	2	3,0
	Sedang	6	9,1	8	12,1	1	1,5	15	22,7
	Baik	3	4,5	41	62,1	5	7,6	49	74,2
Total	11	16,7	49	74,2	6	9,1	66	100	

Hasil uji Fisher-Freeman-Halton Exact Test menunjukkan nilai $p < 0,001$. Hal ini menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dan aktivitas fisik pada lansia penderita hipertensi.

Gambaran Dukungan Keluarga dengan Lansia Penderita Hipertensi

Berdasarkan hasil penelitian di Posyandu Cempaka Desa Pesanggrahan Kota Batu, dukungan keluarga terhadap lansia penderita hipertensi didominasi kategori baik sebanyak 49 orang (74,2%). Hal ini menunjukkan sebagian besar keluarga memberikan perhatian, pendampingan, dan motivasi dalam aktivitas sehari-hari, termasuk mengingatkan pemeriksaan rutin serta aktivitas fisik. Dukungan yang lebih baik cenderung diterima oleh lansia yang tinggal bersama anak atau pasangan dibandingkan yang tinggal sendiri.

Temuan ini sejalan dengan teori Nursalam, (2015) bahwa keluarga merupakan sumber dukungan utama bagi lansia, serta penelitian Inayati & Hasanah, (2022) dan Djalaluddin et al., (2021) yang menegaskan bahwa kurangnya dukungan keluarga dapat menurunkan motivasi lansia untuk hadir di posyandu maupun melakukan aktivitas fisik. Dalam konteks lokal, dukungan emosional tampak lebih dominan dibandingkan dukungan instrumental. Intervensi berbasis keluarga perlu diperkuat melalui edukasi agar dukungan yang diberikan mencakup aspek emosional, instrumental, dan informasional sehingga lansia lebih optimal dalam mengontrol hipertensi dan meningkatkan kualitas hidup.

Gambaran Aktivitas Fisik pada Lansia penderita Hipertensi

Mayoritas lansia penderita hipertensi memiliki aktivitas fisik kategori sedang sebanyak 49 orang (74,2%), sedangkan 6 orang (9,1%) termasuk kategori tinggi.

Aktivitas yang dilakukan umumnya berupa kegiatan ringan seperti berjalan atau senam sederhana sesuai keterbatasan fisik akibat proses menua. Aktivitas yang dilakukan umumnya berupa kegiatan ringan seperti berjalan atau senam sederhana sesuai keterbatasan fisik akibat proses menua (Sari et al., 2024). Penurunan aktivitas fisik berkaitan dengan proses menua yang bersifat degeneratif (Cvejkus et al., 2021). Lansia dengan dukungan keluarga yang baik lebih terdorong untuk aktif, sedangkan yang kurang mendapat dukungan keluarga cenderung pasif dan berisiko mengalami peningkatan tekanan darah. Intervensi berbasis keluarga perlu diperkuat agar lansia tetap aktif sesuai kemampuan dan kualitas hidup meningkat.

Hubungan Dukungan Keluarga dengan Aktivitas Fisik pada Lansia Penderita Hipertensi

Distribusi data menunjukkan bahwa semakin baik dukungan keluarga, semakin tinggi kecenderungan lansia untuk melakukan aktivitas fisik. Lansia dengan dukungan keluarga baik didominasi aktivitas fisik kategori sedang hingga tinggi, sedangkan dukungan keluarga kurang lebih terkait dengan aktivitas fisik rendah. Hasil uji Fisher-Freeman-Halton Exact Test menunjukkan $p < 0,001$, sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dan aktivitas fisik pada lansia penderita hipertensi. Temuan ini menunjukkan bahwa dukungan keluarga berperan penting dalam mendorong lansia untuk tetap aktif secara fisik dalam menjaga kondisi kesehatannya.

Secara teoritis, dukungan keluarga yang mencakup aspek emosional,

instrumental, informasional, dan penghargaan berperan sebagai faktor protektif dalam menjaga kesehatan lansia serta meningkatkan motivasi dalam menjalankan perilaku hidup sehat (Nursalam, 2015). Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa dukungan keluarga memiliki hubungan dengan tingkat aktivitas fisik pada lansia penderita hipertensi (Soebyakto & Seprianti, 2022).

Penelitian ini menggunakan desain cross sectional sehingga hubungan yang diperoleh bersifat asosiatif dan tidak dapat menjelaskan sebab-akibat. Pengukuran aktivitas fisik dilakukan menggunakan kuesioner sehingga memungkinkan adanya bias subjektivitas responden. Selain itu, pengumpulan data dilakukan tidak hanya saat kegiatan posyandu tetapi juga secara door to door karena tidak semua lansia hadir atau bersedia menjadi responden, serta terdapat kendala teknis pada alat ukur tekanan darah yang kemudian digantikan dengan alat yang tersedia di posyandu

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan keluarga memiliki hubungan yang signifikan dengan aktivitas fisik pada lansia penderita hipertensi. Lansia dengan dukungan keluarga yang lebih baik cenderung memiliki tingkat aktivitas fisik yang lebih optimal. Temuan ini menegaskan pentingnya peran keluarga dalam mendorong keterlibatan lansia dalam aktivitas fisik sebagai bagian dari upaya pengendalian hipertensi secara berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anatasya, L., Ainiyah, N., Hatmanti, N. M., & Maimunah, S. (2023). Hubungan Obesitas dengan Kualitas Hidup Lansia Hipertensi Diwilayah Puskesmas Wonokromo Surabaya. *Sehat Rakyat: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2(3), 380–387. <https://doi.org/10.54259/sehatrakya.t.v2i3.1854>
- Annisa, N. S., Haryanto, J., & Kristiawati. (2024). Dukungan Keluarga terhadap Manajemen Hipertensi pada Lansia di Indonesia. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 6(1), 657–665. <https://doi.org/10.31539/joting.v6i1.8212>
- Cvejkus, R. K., Miljkovic, I., Barone Gibbs, B., Zmuda, J. M., Wheeler, V. W., & Kuipers, A. L. (2021). Association of physical activity with blood pressure in African ancestry men. *Preventive Medicine Reports*, 23. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2021.101458>
- Djalaluddin, N. A., Al-Hijrah, M. F., & Fatmalia. (2021). Dukungan Keluarga Dengan Mekanisme Koping Lansia Penderita Hipertensi Di Puskesmas Sendana 1 Kabupaten Majene. *Journal of Health Education and Literacy*, 4(1), 65–71. <https://doi.org/10.31605/j-health.v4i1.1190>
- Inayati, H., & Hasanah, L. (2022). Gambaran Dukungan Keluarga Dengan Kehadiran Lansia Pada Posyandu Lansia Di Desa Errabu Kecamatan Bluto. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 2(7), 1–8. <https://doi.org/10.53625/jirk.v2i7.4294>
- Jasmin, R., Avianty, I., & Noor Prastia, T. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Pancasan Kecamatan Bogor Barat tahun 2021. *PROMOTOR*, 6(1), 49–52. <https://doi.org/10.32832/pro.v6i1.117>
- Julita, U., Junaedy, & Masdiana, E. (2024). Hubungan Dukungan Sosial Keluarga Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Gampong Blang Pauh li Kecamatan Julok Kabupaten Aceh Timur. *Jurnal Kesehatan Akimal*, 3(1), 64–72. <https://doi.org/10.58435/jka.v3i1.104>
- Khalishah, N., & Salmiyati, S. (2022). The relationship between family support with physical activity activeness among elderly hypertension patients. *International Journal of Health Science and Technology*, 4(2), 184–190. <https://doi.org/10.31101/ijhst.v4i2.2704>
- Nursalam. (2015). *Metodologi penelitian ilmu keperawatan: Pendekatan Praktis*. Jakarta Selatan: Salemba Empat.
- Rahayu, Y., Karim, A., & Peadutu, G. F. (2024). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada Usia Produktif di Puskesmas Sidomulyo Rawat Inap Kota Pekanbaru. *Jurnal Kesehatan Amanah*, 8(2), 172–184. <https://doi.org/10.57214/jka.v8i2.677>
- Rahmawati, D., & Firdaus, M. B. (2023). The Relationship Between Exercise Habits and Diet with The Incidence of Hypertension in Elderly. *Faletahan Health Journal*, 10(03), 293–300. <https://doi.org/10.33746/fhj.v10i03.627>
- Riyada, F., Fauziah, S. A., Liana, N., & Hasni, D. (2024). Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Resiko Hipertensi pada Lansia. *Scientific Journal*, 3(1), 27–47. <https://doi.org/10.56260/sciena.v3i1.137>
- Sari, L. A., Putri, T. H., & Fradianto, I. (2024). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Aktivitas Fisik Pada Lansia : Literature Riview. *Tanjungpura Journal of Nursing Practice and Education*, 6(2), 22–27.



<https://doi.org/10.26418/TJNPE.V6I2.84133>

Soebyakto, D. H., & Seprianti, L. (2022). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Aktivitas Fisik Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan*, 12(24), 16–22. <https://doi.org/10.52047/jkp.v12i24.191>

WHO. (2024). *World Health Organization*.

