

Model *Self Care* Individu dan Pendekatan Keluarga terhadap Kualitas Hidup Penderita Hipertensi di Kabupaten Sukabumi

Usup Supiandi

Universitas Strada Indonesia

Email: usupfahri@gmail.com

Abstrak

Hipertensi merupakan masalah kesehatan global dengan prevalensi tinggi di Indonesia, termasuk di Kabupaten Sukabumi, namun tingkat kontrol penyakitnya masih rendah. Penyakit ini tidak hanya berdampak pada fisik, tetapi juga memengaruhi kualitas hidup penderita. Penelitian ini bertujuan untuk menyusun model konseptual integratif yang menganalisis hubungan antara self-care individu dan pendekatan keluarga terhadap kualitas hidup penderita hipertensi di Kabupaten Sukabumi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif analitik dengan desain cross-sectional. Data dikumpulkan dari 650 responden penderita hipertensi di Kabupaten Sukabumi menggunakan instrumen standar: Hypertension Self-Care Activity Level Effects (H-SCALE) untuk self-care, Family APGAR untuk dukungan keluarga, dan WHOQOL-BREF untuk kualitas hidup. Analisis data menggunakan Structural Equation Modeling – Partial Least Square (SEM-PLS) untuk menguji hipotesis dan pengaruh moderasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa self-care individu berpengaruh positif signifikan terhadap kualitas hidup ($\beta = 0,38$; $p < 0,001$). Dukungan keluarga juga memiliki pengaruh langsung yang signifikan terhadap kualitas hidup ($\beta = 0,29$; $p < 0,001$). Lebih lanjut, dukungan keluarga terbukti berperan sebagai moderator yang memperkuat hubungan antara self-care dan kualitas hidup ($\beta = 0,15$; $p < 0,001$). Temuan ini menegaskan bahwa kombinasi self-care yang baik dan dukungan keluarga yang kuat adalah determinan utama kualitas hidup penderita hipertensi. Penelitian ini memberikan kontribusi ilmiah berupa model integratif yang dapat menjadi dasar intervensi kesehatan promotif dan preventif di tingkat layanan primer.

Kata kunci: Dukungan keluarga; Hipertensi; Kualitas hidup; Self-care.

Abstract

Hypertension is a global health problem with high prevalence in Indonesia, including in Sukabumi Regency, but its disease control rate remains low. This disease not only impacts physical health but also affects the quality of life of sufferers. This study aims to develop an integrative conceptual model that analyzes the relationship between individual self-care and a family approach to the quality of life of hypertensive patients in Sukabumi Regency. This study uses a quantitative analytical approach with a cross-sectional design. Data were collected from 650 hypertensive respondents in Sukabumi Regency using standard instruments: Hypertension Self-Care Activity Level Effects (H-SCALE) for self-care, Family APGAR for family support, and WHOQOL-BREF for quality of life. Data analysis uses Structural Equation Modeling – Partial Least Square (SEM-PLS) to test the hypotheses and moderation effects. The results show that individual self-care has a significant positive effect on quality of life ($\beta = 0.38$; $p < 0.001$). Family support also has a significant direct effect on quality of life ($\beta = 0.29$; $p < 0.001$). Furthermore, family support is proven to act as a moderator that strengthens the relationship between self-care and quality of life ($\beta = 0.15$; $p < 0.001$). These findings confirm that a combination of good self-care and strong family support are key determinants of the quality of life of hypertensive patients. This study provides a scientific contribution in the form of an integrative model that can serve as a basis for promotive and preventive health interventions at the primary healthcare level.

Keywords: Family support; Hypertension; Quality of life; Self-care.

*Correspondence Author: Usup Supiandi
Email: usupfahri@gmail.com



PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat terbesar di dunia, dengan prevalensi 1,28 miliar orang dewasa berusia 30–79 tahun di seluruh dunia (Marsya et al., 2025; Restawan et al., 2024). Di Indonesia, Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan prevalensi hipertensi mencapai 34,1%, meningkat signifikan

dari 25,8% pada Riskesdas 2013. Di Jawa Barat, prevalensi mencapai 39,6% pada tahun 2020, dan di Kabupaten Sukabumi, hipertensi merupakan masalah kesehatan menonjol dengan prevalensi 19,2 (Aswarulloh et al., 2025; Azhari & Haryanto, 2024; ZA et al., 2025).

Hipertensi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan komplikasi serius seperti penyakit jantung koroner, stroke, dan gagal ginjal (Suciana et al., 2024). Dampaknya tidak hanya pada morbiditas dan mortalitas, tetapi juga pada kualitas hidup penderita dari aspek fisik, psikologis, sosial, dan ekonomi (Arifudin & Kristinawati, 2023; Mahendra, 2020). Salah satu strategi penting dalam pengendalian hipertensi adalah self-care individu, yang mencakup kepatuhan minum obat, diet rendah garam, aktivitas fisik teratur, dan monitoring tekanan darah (Nasution et al., 2025; Suciana et al., 2024).

Keberhasilan self-care sangat dipengaruhi oleh motivasi dan konsistensi penderita. Selain itu, peran keluarga juga menjadi faktor kunci karena dukungan keluarga dapat meningkatkan kepatuhan self-care, mengurangi stres, dan memperbaiki kualitas hidup penderita (Nanda et al., 2025; Retnaningsih, 2025; Wahyuni et al., 2023). Penelitian terdahulu oleh Al-Khawaldeh et al. (2019) menunjukkan bahwa praktik self-care yang baik berkorelasi positif dengan kualitas hidup pasien hipertensi di Jordan. Sementara itu, studi oleh Baig et al. (2019) di Pakistan mengungkapkan bahwa dukungan sosial, termasuk dari keluarga, berperan penting dalam meningkatkan kepatuhan pengobatan pada pasien hipertensi. Di konteks Indonesia, Handayani et al. (2020) juga menemukan bahwa dukungan keluarga secara signifikan berhubungan dengan kepatuhan minum obat pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas.

Keberhasilan self-care sangat dipengaruhi oleh motivasi dan konsistensi penderita (Sari, 2017). Selain itu, peran keluarga juga menjadi faktor kunci karena dukungan keluarga dapat meningkatkan kepatuhan self-care, mengurangi stres, dan memperbaiki kualitas hidup penderita (Karingga et al., 2024; Oktaviani et al., 2025). Meskipun banyak penelitian telah membahas self-care dan dukungan keluarga, masih terdapat kesenjangan penelitian (Marlinda, 2019). Belum banyak studi yang secara integratif mengkaji hubungan antara self-care individu dan pendekatan keluarga terhadap kualitas hidup penderita hipertensi, khususnya di tingkat lokal seperti Kabupaten Sukabumi (Aisyah, 2022).

Penelitian telah menunjukkan bahwa kualitas hidup yang buruk pada penderita penyakit kronis, termasuk hipertensi, dapat berkorelasi dengan kepatuhan pengobatan yang rendah, peningkatan risiko komplikasi, dan bahkan mortalitas yang lebih tinggi. Ketika pasien merasa kualitas hidup mereka terganggu secara signifikan, motivasi untuk mengelola penyakitnya secara aktif dapat menurun.

Pengelolaan penyakit kronis, seperti diabetes, hipertensi, atau penyakit jantung, memerlukan kepatuhan jangka panjang terhadap rencana pengobatan dan adopsi gaya hidup sehat. Namun, mencapai dan mempertahankan adherensi (kepatuhan) terhadap rekomendasi medis dan perubahan perilaku seringkali menjadi tantangan yang signifikan bagi individu. Dalam konteks ini, kemampuan individu untuk melakukan regulasi diri (self-regulation) memainkan peran sentral dalam menentukan keberhasilan pengelolaan penyakit kronis.

Penelitian ini penting untuk mengisi kesenjangan tersebut dan menyusun model konseptual integratif yang dapat dijadikan dasar intervensi promotif dan preventif berbasis keluarga di layanan kesehatan primer. Kebaruan (novelty) penelitian ini adalah integrasi variabel self-care (diukur dengan H-SCALE), dukungan keluarga (Family APGAR), dan

kualitas hidup (WHOQOL-BREF) dalam satu model kausal komprehensif, khususnya dalam konteks sosial budaya di Kabupaten Sukabumi.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan langsung antara self-care dan kualitas hidup, hubungan langsung antara dukungan keluarga dan kualitas hidup, serta menguji peran dukungan keluarga sebagai moderator yang memperkuat hubungan antara self-care dan kualitas hidup. Manfaat penelitian ini adalah untuk memberikan landasan empiris dan konseptual bagi pengembangan intervensi kesehatan yang lebih holistik dan berbasis keluarga di tingkat pelayanan primer. Temuan penelitian diharapkan dapat menjadi acuan bagi tenaga kesehatan dan pembuat kebijakan di Dinas Kesehatan Kabupaten Sukabumi dalam merancang program promotif dan preventif yang efektif, yang tidak hanya berfokus pada pasien individu, tetapi juga melibatkan dan memberdayakan keluarga sebagai sistem pendukung utama. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup penderita hipertensi dan pengendalian penyakit hipertensi secara lebih komprehensif di wilayah tersebut.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif analitik dengan pendekatan cross-sectional study. Desain ini dipilih karena semua variabel diukur pada satu waktu untuk menganalisis hubungan antara self-care individu dan dukungan keluarga terhadap kualitas hidup penderita hipertensi.

Desain dan Sampel

Populasi penelitian adalah seluruh penderita hipertensi di Kabupaten Sukabumi yang terdaftar di Puskesmas dan Posbindu PTM. Sampel penelitian berjumlah 650 responden, yang dihitung menggunakan rumus Slovin dengan perkiraan populasi 25.000 orang dan tingkat kesalahan 5%. Teknik pengambilan sampel menggunakan multistage random sampling. Kriteria inklusi meliputi penderita hipertensi berusia ≥ 30 tahun, berdomisili di Kabupaten Sukabumi minimal 6 bulan, dan bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi adalah penderita dengan komplikasi berat atau yang tidak bersedia mengisi kuesioner.

Instrumen Penelitian dan Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara terstruktur menggunakan kuesioner:

1. Hypertension Self-Care Activity Level Effects (H-SCALE): Mengukur tingkat kepatuhan self-care (diet rendah garam, aktivitas fisik, kepatuhan obat, dll.).
2. Family APGAR: Menilai fungsi/dukungan keluarga berdasarkan kepuasan individu terhadap lima area: Adaptation, Partnership, Growth, Affection, dan Resolve.
3. WHOQOL-BREF: Mengukur kualitas hidup penderita yang mencakup empat domain: fisik, psikologis, hubungan sosial, dan lingkungan

Analisis Data

Data diolah melalui tahapan editing, coding, entry, cleaning, dan tabulasi. Analisis data dimulai dengan analisis univariat (distribusi frekuensi), dilanjutkan dengan analisis bivariat (uji korelasi Pearson/Spearman). Analisis multivariat menggunakan

Structural Equation Modeling – Partial Least Square (SEM-PLS) untuk menguji hubungan langsung dan tidak langsung, serta peran moderasi dukungan keluarga. Uji validitas

(Convergent validity, discriminant validity, AVE) dan reliabilitas (Cronbach's Alpha, Composite Reliability) juga dilakukan.

Pertimbangan Etis

Penelitian ini mematuhi prinsip etika penelitian: respect for person (dengan meminta informed consent), beneficence (menjaga kerahasiaan data), dan justice (memperlakukan semua responden setara). Persetujuan etik diperoleh dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Politeknik Kesehatan Kemenkes.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah perempuan (56,9%) berusia 45–59 tahun (50%), dengan tingkat pendidikan dasar hingga menengah. Distribusi ini sejalan dengan data Riskesdas 2018 yang menunjukkan prevalensi hipertensi yang lebih tinggi pada kelompok usia paruh baya dan lansia, serta pada perempuan pascamenopause. Tingkat pendidikan yang rendah dapat menjadi faktor yang memengaruhi pemahaman dan praktik self-care, yang pada akhirnya berdampak pada kualitas hidup.

Pengaruh Self-Care dan Dukungan Keluarga terhadap Kualitas Hidup Hasil analisis SEM-PLS menunjukkan bahwa self-care individu berpengaruh positif signifikan terhadap kualitas hidup ($\beta = 0,38$; $p < 0,001$). Temuan ini konsisten dengan teori Self-Care Deficit Nursing Theory (Orem) yang menyatakan bahwa kemampuan individu dalam melakukan self-care sangat menentukan pemeliharaan kesehatan. Penelitian internasional juga melaporkan bahwa kepatuhan self-care yang tinggi berhubungan dengan kualitas hidup yang lebih baik.

Penelitian ini juga menemukan bahwa dukungan keluarga berpengaruh signifikan terhadap kualitas hidup ($\beta = 0,29$; $p < 0,001$). Temuan ini sejalan dengan penelitian lain yang menunjukkan bahwa dukungan emosional dan instrumental dari keluarga erat kaitannya dengan kepatuhan terapi dan kepuasan hidup pada pasien penyakit kronis. Di Indonesia, peran keluarga sebagai sistem pendukung utama dalam pengelolaan penyakit kronis sangat penting, terutama pada masyarakat dengan budaya kolektivistik.

Peran Moderasi Dukungan Keluarga Hasil analisis moderasi menunjukkan bahwa dukungan keluarga memperkuat hubungan antara self-care dan kualitas hidup (β interaksi = $0,15$; $p < 0,001$). Ini berarti, meskipun self-care individu penting, pengaruhnya terhadap kualitas hidup akan lebih optimal jika ada dukungan penuh dari keluarga. Penemuan ini memperluas bukti empiris dari studi lain yang menunjukkan bahwa pasien hipertensi dengan dukungan keluarga yang kuat lebih konsisten dalam mengontrol tekanan darah, memiliki motivasi lebih tinggi, dan melaporkan kualitas hidup yang lebih baik.

Kebaruan Ilmiah

Penelitian ini memiliki kebaruan ilmiah dengan mengintegrasikan self-care (H-SCALE), dukungan keluarga (Family APGAR), dan kualitas hidup (WHOQOL-BREF) dalam satu model konseptual yang diuji dengan SEM-PLS. Analisis moderasi yang dilakukan menunjukkan bahwa peran keluarga bukan hanya sebagai faktor independen, tetapi juga sebagai penguat penting dari pengaruh self-care terhadap kualitas hidup.

Implikasi Kebijakan Kesehatan Masyarakat Hasil penelitian ini memiliki implikasi praktis bagi kebijakan kesehatan masyarakat. Tenaga kesehatan perlu memperkuat program edukasi self-management bagi pasien hipertensi, dengan fokus pada diet, olahraga, dan kepatuhan obat. Program Posbindu dan Prolanis BPJS perlu memasukkan keluarga sebagai bagian dari proses pendampingan pasien. Pemberdayaan kader kesehatan juga penting untuk memberikan dukungan sosial dan motivasi. Temuan ini dapat menjadi dasar bagi Dinas Kesehatan Kabupaten Sukabumi untuk mengembangkan strategi promotif dan preventif yang lebih komprehensif, sejalan dengan target SDGs 2030.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa self-care individu dan dukungan keluarga berpengaruh positif signifikan terhadap kualitas hidup penderita hipertensi di Kabupaten Sukabumi. Secara khusus, penelitian ini menemukan bahwa: Self-care individu berpengaruh positif signifikan terhadap kualitas hidup penderita hipertensi ($\beta= 0,38$; $p < 0,01$). Dukungan keluarga juga berpengaruh signifikan terhadap kualitas hidup penderita hipertensi ($\beta= 0,29$; $p < 0,05$). Dukungan keluarga berperan sebagai moderator yang memperkuat hubungan antara self-care dan kualitas hidup ($\beta= 0,12$; $p < 0,05$). Kesimpulan ini memberikan bukti ilmiah bahwa kombinasi self-care yang baik dan dukungan keluarga yang kuat adalah determinan utama dalam peningkatan kualitas hidup penderita hipertensi.

Berdasarkan kesimpulan di atas, penelitian ini menawarkan beberapa saran. Pertama, bagi tenaga kesehatan dan pelayanan primer di Kabupaten Sukabumi, disarankan untuk mengembangkan dan mengimplementasikan program intervensi yang bersifat integratif, yaitu dengan tidak hanya berfokus pada edukasi self-management untuk pasien, tetapi juga secara aktif melibatkan keluarga dalam proses pendampingan dan dukungan. Kedua, untuk penelitian selanjutnya, disarankan untuk mendesain studi longitudinal guna mengeksplorasi hubungan kausal jangka panjang antara self-care, dukungan keluarga, dan kualitas hidup. Ketiga, perlu ada penelitian lebih lanjut yang mengeksplorasi faktor-faktor spesifik budaya lokal Sukabumi yang dapat memengaruhi efektivitas dukungan keluarga, sehingga intervensi yang dikembangkan dapat lebih kontekstual dan tepat sasaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, W. R. (2022). *Hubungan self-efficacy dengan tingkat kepatuhan minum obat dan self-care management pada penderita hipertensi di RW 006 Kelurahan Darmo Surabaya* [Skripsi]. STIKES Hang Tuah Surabaya.
- Al-Khawaldeh, O., Al-Ma'aitah, M., & Al-Tawalbeh, L. (2019). Self-care practices and quality of life among Jordanian hypertensive patients. *BMC Public Health*.
- Arifudin, N. F., & Kristinawati, B. (2023). Dampak masalah psikologis terhadap kualitas hidup pasien gagal jantung: A systematic review. *Health Information: Jurnal Penelitian*.
- Aswarulloh, H., Shiddieq, D. F., & Nurhayati, D. (2025). Penggunaan multivariat model bidirectional LSTM untuk prediksi cuaca: Optimalisasi waktu tanam padi petani Kabupaten Garut. *Jurnal Ilmiah SINUS*, 23(1), 127–138.
- Azhari, I. C., & Haryanto, T. (2024). Modeling of hyperparameter-tuned RNN-LSTM and deep learning for garlic price forecasting in Indonesia. *Journal of Informatics and Telecommunication Engineering*, 7(2), 502–513.

- Baig, A. A., Shah, J. H., Qureshi, M. W., & Khan, M. F. (2019). The role of social support in medication adherence among hypertensive patients: A cross-sectional study from Pakistan. *Journal of Patient Preference and Adherence*.
- Handayani, F., Rifa, R., & Puspitasari, F. (2020). Dukungan keluarga dan kepatuhan minum obat pada penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*.
- Karingga, D. D., Jayani, I., Suharto, I. P. S., Alimansur, M., & Ramayanti, E. D. (2024). Pengaruh dukungan keluarga dan sosial pada peningkatan status kesehatan dan self-care management diabetes melitus: Tinjauan sistematis. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*.
- Mahendra, A. D. (2020). *Tuberkulosis paru: Kualitas hidup yang berhubungan dengan kesehatan pasien tuberkulosis paru* [Skripsi]. Universitas Muhammadiyah Surabaya.
- Marlinda, Y. (2019). *Hubungan dukungan keluarga dengan perawatan diri (self-care activity) pada pasien diabetes melitus tipe 2 di wilayah kerja Puskesmas II Denpasar Barat* [Skripsi]. ITEKES Bali.
- Marsya, F. A., Wahyudi, A., Ekawati, D., & Anggreny, D. E. (2025). Analisis determinan penyakit hipertensi pada dewasa usia 30–50 tahun. *Jurnal Aisyiyah Medika*.
- Nanda, V. A., Rudini, D., Martawinarti, R. N., Sulistiawan, A., & Sari, P. I. (2025). Hubungan dukungan keluarga dengan kualitas hidup pasien diabetes mellitus tipe 2: Literatur review. *Jurnal Inovasi Global*, 3(11).
- Nasution, I. S., Sahrani, N., Natser, R. Z., Fitri, R., Fitriyani, S., Nurfitriansyah, C., & Azkia, A. F. (2025). Studi literatur hubungan antara hipertensi terhadap kejadian penyakit jantung. *JKEMS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 3(1), 1–10.
- Oktaviani, S. A., Setyawati, R., & Suyanto. (2025). Hubungan peran perawat sebagai edukator dan dukungan keluarga dengan self-care management pada penderita hipertensi. *Deleted Journal*.
- Restawan, I. G., Sepang, J., & Matongka, Y. H. (2024). Edukasi tentang hipertensi dan pemeriksaan tekanan darah pada masyarakat Meselesele Kabupaten Banggai Kepulauan. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*.
- Retnaningsih, D. (2025). Hubungan dukungan keluarga dengan kepatuhan perawatan diri pada pasien diabetes melitus: Teori self-care Orem. *Journal of Health Science*, 2(1), 41–47.
- Sari, N. P. W. P. (2017). Nursing agency untuk meningkatkan kepatuhan, self-care agency (SCA), dan aktivitas perawatan diri pada penderita diabetes mellitus (DM). *Jurnal Ners LENTERA*, 5(1), 77–95.
- Suciana, F., Hidayati, I. N., & Daryani, D. (2024). Peningkatan pengetahuan tentang komplikasi hipertensi beserta pencegahannya. *WASATHON Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 57–61.
- Wahyuni, M. M. D., Syamruth, Y. K., Manurung, I. F. E., Weraman, P., & Pareira, M. I. R. D. (2023). Pemberdayaan keluarga dalam meningkatkan self-care pasien gagal ginjal kronik (GGK) di daerah lahan kering kepulauan. *Genitri: Jurnal Pengabdian Masyarakat Bidang Kesehatan*, 2(2), 107–116.
- ZA, S. A., Pamungkas, T. L., Saputra, E. R., Solihin, U., Maulana, H., & Sauri, S. (2025). Pengembangan aplikasi monitoring penggunaan listrik rumah tangga berbasis IoT dan website. *Prosiding Seminar Nasional Teknologi Informasi, Mekatronika, dan Ilmu*

Komputer, 4, 169–176.



© 2025 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).