

**HUBUNGAN DUKUNGAN KELUARGA DENGAN KEPATUHAN DIET PADA LANSIA  
PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS BARENG KOTA MALANG****Talita Beta Oktavia<sup>1\*</sup>, Oda Debora<sup>2</sup>, Febrina Secsaria Handini<sup>3</sup>**<sup>1-3</sup>STIKes Panti Waluya Malang

Email Korespondensi: talitabeta8@gmail.com

Disubmit: 02 Juni 2025

Diterima: 30 Juni 2025

Diterbitkan: 01 Juli 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v7i7.20930>**ABSTRACT**

*Hypertension is a serious health problem, systolic and diastolic blood pressure increases above normal limits. One of the efforts to lower high blood pressure is the hypertension diet. In overcoming the elderly who suffer from hypertension, this family support can help the elderly in overcoming problems and carrying out hypertension diet adherence correctly. This study was used to determine the relationship between family support and dietary adherence in the elderly with hypertension at the Bareng Health Center in Malang City. This type of research is quantitative correlation using the cross-sectional method, with a population of 136 respondents and a sample of 102 respondents who have been selected using the purposive sampling technique. The instruments used were general data, family support and dietary adherence. Data analysis uses the spearman correlation test. The research was conducted at the Bareng Health Center in Malang City. The results of the statistical test showed ( $p$ -value  $0.007 < 0.05$ ) this means that there is a relationship between family support and hypertensive diet adherence in the elderly at the Bareng Health Center in Malang City. Based on the results of the study, it was concluded that family support affects hypertensive dietary adherence in the elderly. The family plays an important role in accompanying the elderly to help overcome hypertensive dietary adherence. The better the family support provided, the more it increases the compliance of the elderly in carrying out the diet. It is hoped that the elderly with hypertension can adhere to the hypertension diet well such as eating foods that are low in salt, low in cholesterol, high in fiber and low in calories to minimize complications due to hypertension.*

**Keywords:** Hypertension, Family Support, Compliance, Hypertension Diet**ABSTRAK**

Hipertensi menjadi permasalahan kesehatan yang serius, tekanan darah sistolik dan diastolic meningkat diatas batas normal. Salah satu upaya menurunkan tekanan darah tinggi yaitu diet hipertensi. Dalam mengatasi lansia yang menderita penyakit hipertensi dukungan keluarga ini dapat membantu lansia dalam mengatasi masalah dan menjalankan kepatuhan diet hipertensi dengan benar. Penelitian ini digunakan untuk mengetahui hubungan dukungan keluarga dengan kepatuhan diet pada lansia penderita hipertensi di Puskesmas Bareng Kota Malang. Jenis penelitian ini yaitu kuantitatif korelasional menggunakan metode *cross-sectional*, dengan populasi 136 responden dan sampel sejumlah 102

responden yang sudah dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan data umum, dukungan keluarga dan kepatuhan diet. Analisa data menggunakan uji korelasi *spearman*. Penelitian dilakukan di puskesmas Bareng Kota Malang. Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa dukungan keluarga mempengaruhi kepatuhan diet hipertensi pada lansia. Keluarga berperan penting dalam mendampingi lansia untuk membantu mengatasi kepatuhan diet hipertensi. Semakin baik dukungan keluarga yang diberikan maka semakin meningkatkan kepatuhan lansia dalam menjalankan diet. Diharapkan lansia penderita hipertensi dapat mematuhi diet hipertensi dengan baik seperti makan makanan yang rendah garam, rendah kolesterol, tinggi serat dan rendah kalori agar meminimalkan terjadinya komplikasi akibat hipertensi.

**Kata Kunci:** Hipertensi, Dukungan Keluarga, Kepatuhan, Diet Hipertensi

## PENDAHULUAN

Lanjut usia atau biasa dikenal dengan sebutan lansia adalah orang yang telah memasuki usia 60 tahun ke atas (Mujiadi & Rachmah, 2022). Seiring bertambahnya usia akibat proses penuaan pada fungsi fisiologis mengalami penurunan sehingga penyakit tidak menular banyak muncul pada lanjut usia. Penyakit tidak menular yang dapat muncul pada lanjut usia salah satunya yaitu penyakit hipertensi. Hipertensi adalah keadaan dimana tekanan darah sistolik meningkat diatas batas normal yaitu lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg. Hipertensi atau biasa dikenal dengan penyakit tekanan darah tinggi merupakan penyakit yang dapat menyebabkan komplikasi serius seperti serangan jantung, stroke dan gagal ginjal. Istilah *the silent killer* atau pembunuh diam-diam sering disematkan pada penyakit ini karena kedatangannya sering kali tidak disadari dan tidak memiliki gejala yang spesifik (Sari *et al.*, 2017).

Permasalahan hipertensi perlu diwaspadai, hal ini dikarenakan prevalensi hipertensi mengalami peningkatan setiap tahunnya. Penderita hipertensi di dunia diperkirakan sekitar 1,28 miliar orang mengalami hipertensi (WHO, 2023). Menurut Riskesdas 2018

prevalensi penderita hipertensi di Indonesia sejumlah 34,1% hal ini mengalami peningkatan dibandingkan prevalensi pada Riskesdas tahun 2013. Menurut data Aplikasi Sehat Indonesiaku (ASIK) sejumlah 25.958.499 (12,04%) dari 208.982.372 penduduk di Indonesia telah melakukan deteksi dini hipertensi (Kemenkes, 2023). Menurut Riskesdas 2018, prevalensi di Provinsi Jawa Timur yang menderita hipertensi mencapai angka 36,3% seiring bertambahnya usia. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Malang pada tahun 2022 sejumlah 228.720 penderita. Menurut data dinas kesehatan Kota Malang tahun 2022 tepatnya di puskesmas Bareng merupakan salah satu puskesmas tertinggi untuk jumlah penderita hipertensi berjumlah 11.974 (Dinkes Kota Malang, 2023). Hasil studi pendahuluan menurut data skrining tahunan dari puskesmas Bareng Kota Malang pada tahun 2023 sejumlah 1.642 penderita hipertensi pada lansia.

Salah satu upaya menurunkan tekanan darah tinggi yaitu dengan diet hipertensi. Diet hipertensi merupakan cara pencegahan tekanan darah tinggi secara alami yaitu yang diperoleh dari mengontrol pola makan dan mengonsumsi

makanan yang sehat. Contohnya yaitu mengkonsumsi buah, sayur, kacang-kacangan dan margarin tanpa garam (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Diet hipertensi adalah strategi non-farmakologis yang efektif untuk mengubah dan mengontrol tekanan darah. Namun, menerapkan diet untuk penyakit hipertensi tidaklah mudah, karena penderita hipertensi harus paham betul tata cara pelaksanaannya dan terlebih lagi harus benar-benar patuh dalam menjalankan diet hipertensi (Hayani, 2019). Dalam membantu mengatasi lansia yang menderita penyakit hipertensi dukungan keluarga ini dapat membantu lansia dalam mengatasi masalah dan menjalankan kepatuhan diet hipertensi dengan benar. Bentuk dukungan keluarga seperti memberikan dorongan yaitu dukungan instrumental, memberikan dukungan dan semangat kepada keluarga termasuk kedalam dukungan penilaian/penghargaan, antusiasme, menawarkan bimbingan atau memberikan informasi mengenai penyakit yang sedang dialami termasuk kedalam dukungan informasional, kepercayaan diri, memberikan perhatian termasuk kedalam dukungan (Agustina, 2023).

Berdasarkan studi pendahuluan pada tanggal 19 Maret 2024 di puskesmas Barend Kota Malang peneliti mewawancarai 3 responden yang tinggal bersama keluarga dan responden mengkonsumsi makanan yang disiapkan oleh keluarganya. Fenomena yang didapatkan bahwa lansia penderita hipertensi diantaranya masih suka makan yang asin terutama ikan asin tetapi sedikit, kadang-kadang makan-makanan yang bersantan seperti sayur lodeh dan selalu menambahkan penyedap rasa dimasakannya. Responden mengatakan bahwa makanan yang

mereka konsumsi sama dengan anggota keluarga lainnya. Terdapat responden yang mengatakan bahwa keluarganya selalu mengingatkan untuk membatasi makanan yang berlemak, tinggi garam dan gula tetapi juga ada responden yang keluarganya sudah mengingatkan untuk membatasi makanan namun responden tidak mematuhi. Fenomena terkait dukungan keluarga bahwa 3 lansia mengatakan sudah sering diingatkan dan dinasehati keluarganya untuk menghindari mengkonsumsi makanan yang menjadi pantangan. Keluarga lansia berperan aktif dalam mendampingi dan menjalani perawatan hipertensi dengan memfasilitasi kebutuhannya.

Dampak yang dapat terjadi apabila keluarga tidak membantu dalam mengontrol diet pada lansia penderita hipertensi maka dapat terjadi perubahan pada sistol dan diastol pada lansia dengan hipertensi (Triono & Hikmawati, 2020). Dampak hipertensi muncul jika hipertensi tidak ditata laksana dengan baik dan tepat yaitu nyeri akut, penurunan curah jantung, kelebihan volume cairan, ketidakefektifan koping, intoleransi aktivitas, ansietas, resiko cedera, dan defisiensi pengetahuan. Kebutuhan dasar yang tidak terpenuhi akibat penderita hipertensi yaitu kebutuhan oksigenasi, kebutuhan cairan, kebutuhan nutrisi karena pada penderita hipertensi beberapa tanda gejala seperti mual dan muntah terjadi akibat dari tekanan darah. Masalah yang disebabkan oleh tekanan darah tinggi harus menjadi pengasuh atau keluarga untuk memenuhi kebutuhannya. Dalam mengontrol diet pada penderita hipertensi penting sekali yaitu mengatur mengenai makanan sehat sehingga dapat mengontrol tekanan darah tinggi dan juga mengurangi penyakit jantung, stroke dan ginjal

(Pebriani, 2023). Peran perawat atau tenaga kesehatan lainnya dalam membantu meningkatkan dan mempertahankan kepatuhan diet hipertensi pada lansia dengan memberikan edukasi, konseling dan motivasi.

### KAJIAN PUSTAKA

Hipertensi adalah keadaan dimana tekanan darah sistolik meningkat diatas batas normal yaitu lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg. Hipertensi atau biasa dikenal dengan penyakit tekanan darah tinggi merupakan penyakit yang dapat menyebabkan komplikasi serius seperti serangan jantung, stroke dan gagal ginjal. Istilah the silent killer atau pembunuh diam-diam sering disematkan pada penyakit ini karena kedatangannya sering kali tidak disadari dan tidak memiliki gejala yang spesifik (Sari *et al.*, 2017).

Diet hipertensi adalah strategi non-farmakologis yang efektif untuk mengubah dan mengontrol tekanan darah. Namun, menerapkan diet untuk penyakit hipertensi tidaklah mudah, karena penderita hipertensi harus paham betul tata cara pelaksanaannya dan terlebih lagi harus benar-benar patuh dalam menjalankan diet hipertensi (Hayani, 2019). Diet rendah garam Penderita hipertensi dianjurkan untuk mengurangi kadar garam. Dalam mengurangi kadar garam ini yang dimaksud adalah pembatasan jumlah garam (Natrium Klorida, MSG atau penyedap rasa dan sodium karbonat hal ini dapat menurunkan tekanan darah. Garam digunakan dalam jumlah minimal (tidak lebih dari ½ sendok teh atau 2 gram dapur sehari) pada waktu memasak. Makanan yang harus dihindari seperti ham, ikan asin, sayuran dan buah yang diasinkan serta berbagai penyedap (Agustanti *et al.*, 2022).

Diet rendah kolesterol dan lemak terbatas Hipertensi disebabkan karena adanya penebalan dinding pembuluh darah arteri oleh lemak atau kolesterol. Lemak terbagi menjadi 2 yaitu lemak hewani dan lemak nabati. Lemak nabati antara lain kacang tanah, biji jagung, kacang kedelai. Sementara itu, lemak hewani yaitu susu, otak, telur, hati, daging sapi dan keping. Penderita hipertensi harus mengurangi yang mengandung kolesterol tinggi yaitu pada lemak hewani (Agustanti *et al.*, 2022).

Diet tinggi serat Penderita tekanan darah tinggi dianjurkan untuk mengkonsumsi makanan berserat tinggi. Bahan makanan yang memiliki serat tinggi terdapat pada sayuran, buah-buahan dan daging. Sayuran yang memiliki serat tinggi contohnya daun bawang, kecipir muda, bawang putih, daun kelor, daun katuk, bayam, sawi, brokoli, kangkung dan daun seledri. Buah-buahan yang berserat tinggi contohnya beri, kiwi, semangka, delima, jambu biji, belimbing, kedondong, anggur, markisa, pepaya, jeruk, mangga, apel, dan pisang. Mengkonsumsi bahan makanan yang memiliki serat tinggi dapat membantu memperlancar proses pembuangan air besar dan dapat menahan beberapa asupan natrium (Agustanti *et al.*, 2022).

Diet Rendah Kalori Diet rendah kalori merupakan diet dengan pola makan dengan susunan hidangan makanan yang lengkap terdiri dari beraneka ragam makanan dengan komposisi zat gizi yang saling melengkapi dan memperhatikan proporsi setiap kelompok makanan berdasarkan zat gizi. Seseorang yang memiliki berat badan berlebih (obesitas) pada penderita hipertensi dapat ditanggulangi dengan melakukan pembatasan asupan kalori. Hal yang perlu diperhatikan yaitu asupan kalori dikurangi 25% :

menu makanan harus seimbang dan memenuhi kebutuhan zat gizi serta aktivitas olahraga (Agustanti et al., 2022)

Keluarga sebagai suatu kelompok individu di dalam keluarga dapat menimbulkan, mencegah, mengabaikan atau memperbaiki masalah kesehatan individu di dalam keluarga mulai dari awal sampai akhir akan dipengaruhi oleh keluarga. Keluarga memiliki peran penting dalam pemeliharaan kesehatan seluruh anggota keluarganya dan bukan individu sendiri yang mengusahakan tercapainya tingkat kesehatan yang diinginkannya (Ali, 2021).

Keluarga merupakan unit terkecil dalam masyarakat dan suatu sistem sosial yang terdiri dari individu-individu yang bergabung serta berinteraksi secara teratur antara satu dengan yang lain. Keluarga dengan adanya saling ketergantungan dan berhubungan yaitu untuk mencapai tujuan bersama (Kemenkes, 2016). Dukungan keluarga adalah segala bentuk perilaku dan sikap yang diberikan secara positif kepada keluarga kepada salah satu anggota keluarga yang sakit yaitu anggota keluarga yang sedang mengalami masalah kesehatan. Usia adalah salah satu faktor terjadinya hipertensi yang umumnya semakin bertambahnya usia maka semakin besar pula risiko terjadinya hipertensi. Hal tersebut disebabkan oleh perubahan struktur pembuluh darah menjadi kaku dan elastisitasnya berkurang sehingga meningkatkan tekanan darah (Sari et al., 2017). Lansia menjadi faktor resiko hipertensi karena seiring bertambahnya usia kemampuan dan mekanisme tubuh meningkat dan terjadi penurunan secara perlahan (Ekarini, 2020). Dalam mengatasi penyakit hipertensi penderita dapat menerapkan diet hipertensi untuk

mengontrol dan mengatur pola makan sehari-hari yang baik dan seimbang. Dalam membantu menanggulangi tekanan darah tinggi pada penderita dengan pola diet makanan baik dan seimbang.

Apakah ada hubungan dukungan keluarga dengan kepatuhan diet pada lansia penderita hipertensi di Puskesmas Bareng Kota Malang.

## METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif non eksperimental. Metode dalam penelitian ini menggunakan metode cross-sectional (Nursalam, 2017).

Penelitian dilakukan di Puskesmas Bareng Kota Malang dengan populasi pasien lansia penderita hipertensi yang kontrol atau berkunjung pada bulan Januari 2024 sejumlah 136 pasien. Penelitian ini menggunakan teknik non probability sampling dengan pendekatan sampling purposive, sampel yang diperoleh sejumlah 102 lansia yang memenuhi kriteria inklusi. Variabel independen dalam penelitian ini yaitu dukungan keluarga dan variabel dependen pada penelitian ini adalah kepatuhan diet hipertensi.

Instrumen penelitian menggunakan kuesioner yang terdiri dari data demografi, dukungan keluarga dan kepatuhan diet hipertensi. Telah dilakukan uji etik di Universitas Hafshawaty Zainul Hasan Genggong Probolinggo dan dinyatakan layak etik pada 22 Mei 2024 41 dengan nomor: 037/KEPK-UNHASA/V/2024.

Pada analisis ini menggunakan analisis univariat, analisis yang menghasilkan distribusi frekuensi atau persentase yaitu variabel dukungan keluarga dan variabel kepatuhan diet hipertensi. Pada analisis bivariat ini peneliti menggunakan uji spearman rank

correlation untuk mengukur hubungan atau korelasi pada kedua variable.

## HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Data Khusus Dukungan Keluarga & Kepatuhan Diet Hipertensi

No.	Karakteristik	Frekuensi	Persentase
1	Dukungan Keluarga		
	Dukungan Baik	24 responden	23,5%
	Dukungan Cukup	50 responden	49,0%
	Dukungan Kurang	28 responden	27,5%
	Total	102 responden	100,0%
2	Kepatuhan Diet Hipertensi		
	Patuh	18 responden	17,6%
	Cukup Patuh	64 responden	62,7%
	Tidak Patuh	20 responden	19,6%
	Total	102 responden	100,0%

Sumber: Data peneliti

Berdasarkan data yang didapat pada penelitian ini dengan jumlah 102 responden diperoleh data dukungan keluarga tertinggi yaitu dukungan cukup berjumlah 50

responden (49,0%) dan pada data kepatuhan diet hipertensi yang diperoleh tertinggi yaitu responden cukup patuh berjumlah 64 responden (62,7%).

Tabel 2. Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kepatuhan Diet Hipertensi

Dukungan Keluarga	Kepatuhan Diet Hipertensi						Total	P value	Rho	
	Patuh		Cukup Patuh		Tidak Patuh					
	N	%	n	%	n	%				N
Dukungan Baik	7	29,2	17	70,8	0	0,0	24	100,0	0,007	0,268
Dukungan Cukup	7	14,0	32	64,0	11	22,0	50	100,0		
Dukungan Kurang	4	14,3	15	53,6	9	32,1	28	100,0		
Total	18	17,6	64	62,7	20	19,6	102	100,0		

Sumber: Data peneliti

Berdasarkan hasil uji statistik yang menggunakan uji korelasi spearman diperoleh nilai *p-value* 0,007 (*p-value* <0,05) yang berarti H<sub>0</sub> ditolak dan H<sub>1</sub> diterima, sehingga terdapat hubungan dukungan

keluarga dengan kepatuhan diet hipertensi pada lansia di puskesmas Bareng Kota Malang. Nilai korelasi spearman diperoleh 0,268 yang menunjukkan bahwa arah hubungan yang positif artinya hubungan antar

kedua variabel bergerak ke arah yang sama.

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Umum Responden**

No.	Karakteristik	Frekuensi	Persentase
1	Usia		
	60-65	42 responden	41,2%
	66-74	50 responden	49,0%
	75-90	10 responden	9,8%
	Total	102 responden	100,0%
2	Jenis Kelamin		
	Perempuan	84 responden	82,4%
	Laki-laki	18 responden	17,6%
	Total	102 responden	100,0%
3	Pendidikan Terakhir		
	Tidak Sekolah	14 responden	13,7%
	SD	42 responden	41,2%
	SMP	30 responden	29,4%
	SMA	11 responden	10,8%
	Diploma/Sarjana	5 responden	4,9%
	Total	102 responden	100,0%
4	Pekerjaan		
	Pedagang	13 responden	12,7%
	IRT	74 responden	72,5%
	Tidak Bekerja	13 responden	12,7%
	Lain-lain	1 responden	1,0%
	Total	102 responden	100,0%
5	Penghasilan		
	<Rp.1000.000	102 responden	100%
	Total	102 responden	100%
6	Jumlah Obat yang dikonsumsi		
	1 jenis Obat	66 responden	64,7%
	2 jenis obat	26 responden	25,5%
	3 jenis obat	10 responden	9,8%
	Total	102 responden	100,0%

Berdasarkan data yang didapat pada penelitian ini dengan jumlah 102 responden diperoleh data usia tertinggi pada usia 66-74 tahun sebanyak 50 responden (49,0%) dengan jenis kelamin terbanyak perempuan sejumlah 84 responden (82,4%) dan untuk pendidikan terakhir tertinggi pada data penelitian ini yaitu SD dengan jumlah 42 responden (41,2%). Data yang diperoleh untuk pekerjaan tertinggi yaitu sebagai ibu rumah

tangga dengan jumlah 74 responden (72,5%). Responden telah mendapatkan informasi mengenai diet hipertensi dengan jumlah 94 responden, (92,2%) mayoritas dari tenaga kesehatan sejumlah 55 responden (53,9%). Sejumlah 40 responden (39,2%) menderita hipertensi, sejumlah 47 responden (46,1%) tinggal dirumah dengan anak/cucu. Meskipun demikian, sejumlah 62 responden (60,8%) menyiapkan makanannya sendiri dan

tidak ada pantangan makanan sejumlah 81 responden (79,4%). Data yang diperoleh untuk jarak dari

rumah ke puskesmas tertinggi berjarak dekat <3km dengan jumlah 91 responden (89,2%).

## PEMBAHASAN

### Dukungan Keluarga Pada Lansia dengan Hipertensi

Berdasarkan hasil penelitian di Puskesmas Barend Kota Malang pada setengah dari responden memiliki dukungan keluarga cukup dengan jumlah 50 responden (49,0%) dari 102 responden. Responden mendapatkan dukungan keluarga dalam kategori cukup yang memiliki arti bahwa responden tidak mendapatkan dukungan keluarga yang sepenuhnya. Responden banyak yang tinggal serumah dengan anak/cucu mereka namun mereka juga menyiapkan makanannya sendiri dan responden tidak memiliki pantangan apapun. Menurut asumsi peneliti, lansia mendapatkan dukungan cukup karena mereka tinggal serumah bersama keluarga dan dengan tinggal serumah bersama keluarga lansia mendapatkan perhatian dan dukungan berupa mendampingi dalam menjalani perawatan hipertensi. Dukungan keluarga diperlukan untuk menambah rasa percaya diri dan motivasi untuk menghadapi masalah dan meningkatkan kepatuhan diet hipertensi. Dukungan keluarga yang didapatkan lansia dari keluarga akan membuat lansia tersebut merasa berharga karena masih ada orang yang mencintai dan memperhatikan (Torar et al., 2020).

Setengah dari responden memiliki dukungan keluarga cukup dengan jumlah 50 responden (49,0%) didapatkan hasil bahwa lansia mendapatkan dukungan emosional dan penghargaan sebagai bentuk perhatian dan kasih sayang keluarga terhadap keadaan lansia selama sakit dan lansia sering mendapatkan nasehat apabila lansia tidak

mematuhi diet hipertensi. Menurut penelitian (Butar-butar et al., 2022) dalam mematuhi diet hipertensi pasien mendapat dukungan emosional berupa rasa nyaman, merasa dicintai, pemberian semangat, empati, rasa percaya dan perhatian sehingga individu yang menerimanya merasa dirinya berharga adalah dukungan yang baik terhadap kepatuhan diet pasien hipertensi. Selain itu dukungan instrument juga diberikan oleh keluarga kepada lansia dalam hal menyediakan waktu dan fasilitas jika lansia memerlukan untuk keperluan pengobatan, serta membiayai perawatan dan pengobatan selama sakit.

Lansia memiliki dukungan keluarga yang kurang dengan jumlah 28 responden (27,5%), kurangnya dukungan dari keluarga, lansia dapat mengetahui secara mandiri dari tenaga kesehatan tentang semua hal yang berkaitan dengan kesehatannya termasuk diet hipertensi. Hal ini bisa diasumsikan bahwa keluarga jarang dan bahkan tidak pernah memberikan dukungan informasi/pengetahuan tentang diet hipertensi. Lansia dapat mengetahui hal tersebut secara mandiri dari tenaga kesehatan tanpa keluarga memberitahukan tentang hasil pemeriksaan dan pengobatan dari dokter dan karena juga usia lansia mampu memiliki pengetahuan karena faktor usia yang matang. Dukungan keluarga dalam bentuk dukungan informasi/pengetahuan keluarga jarang mengingatkan responden untuk kontrol, minum obat, latihan, dan menjalankan diet. Dukungan keluarga dengan kepatuhan diet hipertensi tidak

patuhnya lansia terhadap dietnya karena kurang support dari keluarga, karena sebagai keluarga harus selalu memberi dukungan apapun itu. Pasien hipertensi yang tidak mendapatkan dukungan keluarga dapat menjadikan sulitnya pasien untuk selalu menjaga dalam perawatan hipertensi secara baik (Amelia R, 2020).

### **Kepatuhan Diet pada Lansia dengan Hipertensi**

Berdasarkan hasil pada tabel 2 sebagian besar dari responden memiliki kepatuhan diet hipertensi cukup patuh dengan jumlah 64 responden (62,7%). Sebagian besar dari responden untuk pendidikan terakhir adalah SD sejumlah 42 responden (41,1%).

Menurut asumsi peneliti tingkat pendidikan dapat mempengaruhi pola makan dalam melakukan kepatuhan diet hipertensi, semakin rendah tingkat pendidikan terakhir seseorang maka semakin tidak patuh terhadap kepatuhan diet yang dijalankan. Pendidikan yang rendah berkaitan dengan kurangnya pengetahuan dan kesadaran terkait melaksanakan kepatuhan diet hipertensi, pengetahuan dan kesadaran yang rendah pada penderita hipertensi berisiko membuat kondisi hipertensi tidak terkontrol dengan baik. Hal ini sejalan dengan penelitian Amelia & Indah (2020) menunjukkan bahwa ada hubungan pendidikan dengan kepatuhan diet hipertensi dengan nilai *p-value* 0,001 (*p-value* <0,005).

Menurut Sapwal (2021) pola pikir di tiap jenjang pendidikan berbeda, semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka akan semakin banyak pengetahuan yang dimilikinya dan semakin pintar dalam menentukan segala hal untuk hidupnya termasuk pola hidup dan pola makannya sehingga lebih mudah

dalam menjauhi resiko terjadinya hipertensi.

Kepatuhan diet hipertensi dengan cukup patuh bahwa responden juga memiliki kepatuhan diet hipertensi tidak patuh dengan jumlah 20 responden (19,6%) bahwa menurut data yang diperoleh mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sejumlah 84 responden (82,4%). Perempuan adalah orang yang bertanggung jawab dalam menyiapkan makanan bagi keluarga, kebiasaan memasak sehari-hari menggunakan penyedap rasa dan tinggi garam sehingga anggota keluarga ikut serta mengkonsumsi makanan yang dimasak tersebut. Kebiasaan pola makan yang kurang baik dengan kebiasaan memasak sehari-hari masih menggunakan penyedap rasa, mengandung tinggi garam dan perempuan setelah memasak biasanya mencicipi masakan serta tidak pantang makan-makanan tertentu.

Menurut (Amelia, 2020) sehari-hari mengkonsumsi makan makanan yang asin dan masih menggunakan penyedap rasa akan berdampak buruk dan dapat menimbulkan kerusakan pada ginjal (gagal ginjal), jantung (penyakit jantung koroner), otak (menyebabkan stroke), dan kematian. Semakin mereka menjalankan pola hidup sehat dengan benar mereka dapat mengontrol dan mengurangi resiko peningkatan tekanan darah tinggi dengan menghindari konsumsi makanan gorengan atau berminyak dan membatasi garam dapur setiap hari. Dalam mencapai kesembuhan serta keyakinan lansia terhadap manfaat diet hipertensi seperti menghindari makanan berlemak, makanan mengandung garam terlalu tinggi (Arindari et al., 2022). Upaya pencegahan dan penanggulangan hipertensi melalui diet hipertensi

dan mengatur pola makan sangat penting bagi penderita hipertensi hal ini untuk menghindari komplikasi hipertensi yang ada (Sari et al., 2020).

### **Hubungan dukungan keluarga dengan kepatuhan diet pada lansia penderita hipertensi**

Berdasarkan hasil pada tabel 3 diperoleh hasil uji correlations spearman's rho dengan *p-value* 0,007 dan *r-hitung* 0,268 dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan kepatuhan diet hipertensi pada lansia di puskesmas Bareng Kota Malang. Lansia memiliki dukungan keluarga yang cukup dan memiliki kepatuhan dalam penatalaksanaan diet yang cukup patuh sebanyak 32 responden (64,0%). Hal ini berhubungan karena dari data yang diperoleh, lansia banyak yang tinggal serumah dengan anak/cucu mereka yaitu sejumlah 47 responden (46,1%). Walaupun lansia ini tinggal serumah dengan anak/cucu sebanyak 62 responden (60,8%) mereka juga menyiapkan makanannya sendiri dan lansia tidak memiliki pantangan apapun sejumlah 81 responden (79,4%).

Menurut peneliti bahwa lansia yang tidak memiliki pantangan makanan dikarenakan bahwa keluarga tidak memfasilitasi lansia dalam hal menyiapkan makanan. Lansia tinggal bersama anak/cucu yang menyiapkan makanan adalah anak/cucu tersebut yang mana lansia bergantung pada anggota keluarga tersebut. Kebiasaan makan makanan yang mengandung tinggi garam ini telah dilakukan oleh semua anggota keluarga sehingga responden juga ikut mengkonsumsinya dan ini akan berdampak buruk terhadap pasien hipertensi dan dapat menimbulkan kerusakan pada ginjal (gagal ginjal),

jantung (penyakit jantung koroner), dan otak (menyebabkan stroke), dan kematian (Taufandas, 2021).

Kemudian dapat dilihat dari hasil tersebut juga memiliki dukungan kurang memiliki kepatuhan penatalaksanaan diet yang tidak patuh 9 responden (32,1%) dan sejumlah 0 responden memiliki dukungan keluarga kurang namun memiliki kepatuhan penatalaksanaan diet yang patuh. Dari 102 responden mendapatkan dukungan keluarga yang cukup, sebagian besar cukup patuh terhadap diet hipertensi, sejumlah 32 responden (64,0%). Dukungan untuk 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 penyakit-penyakit yang diakibatkan oleh hipertensi dan mencegah untuk terjadinya komplikasi pada pasien (Adzra, 2022).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Sapwal M.J pada tahun 2021 dengan melibatkan 35 responden hubungan dukungan keluarga dengan kepatuhan diet hipertensi pada lansia di dusun Ladon wilayah kerja puskesmas Wanasaba. Lansia hipertensi yang patuh menjalani diet hipertensi dikarenakan merasa adanya dukungan keluarga terutama dalam melakukan diet hipertensi terutama dalam menghindari makan sate, jeroan setiap hari, makanan yang mengandung tinggi garam karena bisa menyebabkan tekanan darah tinggi. Keluarga sebagai sumber pendukung bagi anggota keluarga perlu berperan aktif menjalankan fungsi perawatan kesehatannya sehingga lansia hipertensi dapat meningkatkan kepatuhannya dalam menjalankan

diet. Semakin baik dukungan keluarga yang diberikan maka semakin meningkatkan kepatuhan pasien hipertensi dalam menjalankan diet hipertensi. Oleh karena itu, dukungan keluarga sangat dianjurkan untuk keluarga agar dapat memberikan dukungan secara penuh terhadap anggota keluarga yang mengalami penyakit hipertensi (Irawan, 2020).

Pada penelitian ini, menunjukkan bahwa masih ada responden yang mendapatkan dukungan keluarga dalam kategori kurang hal ini dapat disimpulkan bahwa kepatuhan dibentuk melalui suatu proses dan adanya kesadaran dan sikap yang positif. Dukungan kurang memiliki kepatuhan penatalaksanaan diet yang tidak patuh 9 responden (32,1%) peneliti berasumsi bahwa kurangnya dukungan keluarga dalam melaksanakan perawatan hipertensi di rumah serta pengetahuan keluarga dan lansia dalam kepatuhan diet. Hipertensi akan menyebabkan berbagai komplikasi yang muncul contohnya dari kebiasaan makan-makanan yang mengandung tinggi garam dan berlemak. Selain itu dukungan keluarga juga mempengaruhi kepatuhan lansia hipertensi melakukan diet hipertensi, keluarga merupakan bagian dari lansia hipertensi yang paling dekat dan tidak dapat dipisahkan yang akan menimbulkan kepercayaan dirinya untuk menghadapi dan mengelola penyakitnya dengan lebih baik (Irawan, 2020). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian (Fitriana et al., 2021) bahwa kepatuhan klien hipertensi terhadap diet hipertensi dipengaruhi oleh dukungan keluarga seperti peran keluarga dalam mendampingi klien menjalani perawatan hipertensi, dan menyediakan makanan sesuai diet hipertensi yang dijalani.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil temuan penelitian pada pembahasan mengenai “Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kepatuhan Diet Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Puskesmas Bareng Kota Malang”, memiliki dukungan keluarga tertinggi yaitu dukungan cukup berjumlah 50 responden (49,0%). Penderita hipertensi di puskesmas Bareng Kota Malang memiliki kepatuhan diet hipertensi tertinggi yaitu responden cukup patuh berjumlah 64 responden (62,7%).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di puskesmas Bareng Kota Malang dengan jumlah sampel sebanyak 102 responden, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hasil uji statistik yang menggunakan uji korelasi spearman diperoleh nilai p-value 0,007 (p-value <0,05) yang berarti H<sub>0</sub> ditolak dan H<sub>1</sub> diterima, sehingga terdapat hubungan dukungan keluarga dengan kepatuhan diet hipertensi pada lansia di puskesmas Bareng Kota Malang dan nilai korelasi spearman diperoleh 0,268. Semakin baik dukungan keluarga yang diberikan maka semakin meningkatkan kepatuhan lansia dalam menjalankan diet.

## DAFTAR PUSTAKA

- 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.
- Agustina. (2023). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Perilaku Diet Rendah Garam Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Melintang. 4, 1-10.

- Amelia, R., & Kurniawati, I. (2020). Hubungan Dukungan Keluarga Terhadap Kepatuhan Diet Hipertensi Pada Penderita Hipertensi Di Kelurahan Tapos Depok. *Jurnal Kesehatan Saelmakers Perdana (Jksp)*, 3(1), 77-90.
- Arindari, D. R., Puspita, R., Studi, P., Keperawatan, I., Siti, S., Palembang, K., & Kebidanan, D.-I. (2022). *Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Diet Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Ariodillah*.
- Butar-Butar, C. G., Pangaribuan, S. M., & Yenny, Y. (2022). Dukungan Keluarga Terhadap Kepatuhan Diet Hipertensi Pada Pasien Hemodialisis Di Rs Pgi Cikini. *Jurnal Keperawatan Cikini*, 3(1).
- Depkes Ri. (2019). *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta: Departemen Republik Indonesia.
- Dinas Kesehatan Kota Malang. (2020). *Profil Kesehatan Kota Malang Tahun 2019*. <https://dinkes.malangkota.go.id/Wpcontent/Uploads/Sites/104/2021/05/Profil-Kesehatan-Kota-Malang-Tahun-2019-All.Pdf>
- Dinas Kesehatan Kota Malang. (2021). *Profil Kesehatan Kota Malang Tahun 2020*. <https://dinkes.malangkota.go.id/Wpcontent/Uploads/Sites/104/2021/07/Profilkes-2020.Pdf>
- Dinas Kesehatan Kota Malang. (2022). *Profil Kesehatan Kota Malang Tahun 2021*. <https://dinkes.malangkota.go.id/Wpcontent/Uploads/Sites/104/2023/05/Profilkes-2021.Pdf>
- Dinas Kesehatan Kota Malang. (2023). *Profil Kesehatan Kota Malang Tahun 2022*. In Dinas Kesehatan Kota Malang (Pp. 1-199). <https://dinkes.malangkota.go.id/Wpcontent/Uploads/Sites/104/2023/08/Profilkes-Kota-Malang-2022.Pdf>
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur. (2023). *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur Tahun 2022* (P. 378). <https://dinkes.jatimprov.go.id/Userfile/Dokumen/ProfilKesehatanJatim2022.Pdf>
- Fitriana, S. N. F., Joeliantina, A., & Padoli, P. (2021). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Diet Pada Klien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Pacitan. *Jurnal Keperawatan*, 15(3).
- Kementerian Kesehatan. (2016). *Pedoman Umum Program Indonesia Sehat Dengan Pendekatan Keluarga*.
- Kemenkes Ri. (2023). *Ditjen P2p Laporan Kinerja Semester I Tahun 2023*. <https://p2p.kemkes.go.id/Wpcontent/Uploads/2023/08/Final-Lakip-Ditjen-P2p-Semester-I-Tahun-2023.Pdf>
- Kementrian Kesehatan Ri. (2019). *Laporan Nasional Risdas 2018*. In Lembaga Penerbit Balitbangkes. <https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/Id/Eprint/3514/1/LaporanRisdas2018Nasional.Pd>
- Mujiadi, & Rachmah, S. (2022). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. In *Stikes Majapahit Mojokerto*.
- Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis. Cet.2*. Jakarta: Salemba Medika.
- Pebriani, R. (2023). Pengaruh Diet Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmiah*

- Kesehatan Diagnosis*, 18(2), 1-7.
- Sari., Et Al. (2017). *Berdamai Dengan Hipertensi*. Jakarta: Bumi Medika
- Setianingsih, D. R. (2017). *Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Diet Hipertensi Pada Lansia (Studi Di Dusun Mojongapit Desa Mojongapit Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang)* (Doctoral Dissertation, Stikes Insan Cendekia Medika Jombang).
- Siwi, A. S., Irawan, D., & Susanto, A. (2020). Analisis Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Kejadian Hipertensi. *Journal Of Bionursing*, 2(3), 164-166.
- Taufandas, M. J. S. M., & Hermawati, N. (2021). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Diet Hipertensi Pada Lansia Di Dusun Ladon Wilayah Kerja Puskesmas Wanasaba. *Jurnal Medika Hutama*, 2(02 Januari), 801-815.
- Torar, A. N., Tambuwun, S., Memah, H. P., & Pasambo, Y. (2020). Dukungan Keluarga Dan Kepatuhan Diet Lansia Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Tumpaan. *Jurnal Ilmiah Perawat Manado (Juiperdo)*, 8(01), 127-143.
- Triono, A., & Hikmawati, I. (2020). Pengaruh Dukungan Keluarga Terhadap Perilaku Pengendalian Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Lansia Di Puskesmas Sumbang 1. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 7(3), 7-20. Diakses Pada 30 Juli 2024 Jam 20.45 Wib, Dari [www.journal.um-surabaya.ac.id/index.php/jkm/article/view/5061](http://www.journal.um-surabaya.ac.id/index.php/jkm/article/view/5061)