

HUBUNGAN DUKUNGAN KELUARGA DENGAN KEPATUHAN DIET DASH PADA PASIEN HIPERTENSI

Bonavantura Nursi Nggarang¹, Yosef Andrian Beo^{2*}, Kornelia Romana Iwa³

¹⁻³Universitas Katolik Indonesia Santu Paulus Ruteng

Email Korespondensi: yosefandrianbeo19@gmail.com

Disubmit: 12 Maret 2026

Diterima: 28 April 2026

Diterbitkan: 01 Mei 2026

Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v8i5.25305>

ABSTRACT

Hypertension is a non-communicable disease that is a major health problem in Indonesia. One non-pharmacological intervention that can be implemented to control hypertension is implementing a special hypertension diet. However, patient satisfaction with this diet remains relatively low. One factor thought to influence adherence is family support. Families play a crucial role in providing motivation, supervision, and encouragement to patients to consistently adhere to the DASH diet. This study aimed to analyze the relationship between family support and DASH diet adherence in hypertension patients at Mano Community Health Center. This study used a quantitative design with a cross-sectional approach. The study population consisted of 142 hypertension patients at Mano Community Health Center. A sample of 105 respondents was selected using a purposive sampling technique. The research instruments were a family support questionnaire and a DASH diet adherence questionnaire. Data analysis was performed using the Chi-Square test. Most respondents had good family support, namely 52 people (49.5%). Respondents who were not compliant with the DASH diet numbered 38 people (36.2%), while those who were compliant numbered 67 people (63.8%). The results of the statistical test showed a p value of 0.000 ($p < 0.05$), so it can be concluded that there is a significant relationship between family support and DASH diet adherence in hypertensive patients at the Mano Community Health Center. Increasing family support can be an effective strategy in improving dietary adherence in hypertensive patients. Therefore, more optimal educational efforts are needed from the family and the community health center to increase patient awareness about the importance of family support in supporting DASH diet adherence.

Keywords: Family Support, Diet Compliance, Hypertension.

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi permasalahan kesehatan utama di Indonesia. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat dilakukan dalam pengendalian hipertensi adalah penerapan diet khusus hipertensi. Akan tetapi, tingkat kepatuhan pasien dalam menjalankan diet tersebut masih tergolong rendah. Salah satu faktor yang diduga berpengaruh terhadap kepatuhan tersebut adalah dukungan keluarga. Keluarga memiliki peran penting dalam memberikan motivasi, pengawasan, serta

dorongan kepada pasien agar konsisten dalam menjalankan diet DASH. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara dukungan keluarga dan kepatuhan diet DASH pada pasien hipertensi di Puskesmas Mano. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Populasi penelitian berjumlah 142 pasien hipertensi di Puskesmas Mano. Sampel sebanyak 105 responden ditentukan melalui teknik purposive sampling. Instrumen penelitian berupa kuesioner dukungan keluarga dan kuesioner kepatuhan diet DASH. Analisis data dilakukan menggunakan uji Chi-Square. Sebagian besar responden memiliki dukungan keluarga dalam kategori baik, yaitu sebanyak 52 orang (49,5%). Responden yang tidak patuh terhadap diet DASH berjumlah 38 orang (36,2%), sedangkan yang patuh berjumlah 67 orang (63,8%). Hasil uji statistik menunjukkan nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dan kepatuhan diet DASH pada pasien hipertensi di Puskesmas Mano. Peningkatan dukungan keluarga dapat menjadi salah satu strategi efektif dalam meningkatkan kepatuhan diet pada pasien hipertensi. Oleh karena itu, diperlukan upaya edukasi yang lebih optimal dari pihak keluarga maupun puskesmas guna meningkatkan kesadaran pasien tentang pentingnya dukungan keluarga dalam menunjang kepatuhan diet DASH.

Kata Kunci: Dukungan Keluarga, Kepatuhan Diet, Hipertensi.

PENDAHULUAN

Indonesia saat ini mengalami transisi epidemiologi yang berlangsung seiring dengan perubahan demografi dan perkembangan teknologi. Kondisi tersebut mengakibatkan pergeseran pola penyakit dari penyakit menular ke penyakit tidak menular (PTM), termasuk penyakit degeneratif dan penyakit akibat gaya hidup, yang menjadi penyebab utama kesakitan dan kematian. Perubahan sosial ekonomi, lingkungan, dan struktur penduduk turut berkontribusi terhadap terjadinya pergeseran tersebut. Gaya hidup tidak sehat, seperti kebiasaan merokok, kurangnya aktivitas fisik, konsumsi makanan tinggi lemak dan kalori, serta konsumsi alkohol, merupakan faktor risiko utama terjadinya PTM (Amelia dan Kurniawati, 2020).

World Heart Organization melaporkan bahwa hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan masalah kesehatan global yang sangat serius dan sering tidak

menimbulkan gejala. Saat ini, sekitar 1 dari 3 orang dewasa di dunia menderita hipertensi, namun hampir setengahnya tidak menyadari kondisi tersebut dan sekitar 4 dari 5 penderita belum mendapatkan pengobatan yang memadai. Jumlah penderita hipertensi meningkat tajam dari 650 juta orang pada tahun 1990 menjadi 1,3 miliar pada tahun 2019. Sebagian besar penderita berada di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Hipertensi dapat menyebabkan berbagai komplikasi berbahaya seperti stroke, serangan jantung, gagal jantung, dan kerusakan ginjal. WHO menyatakan bahwa jika negara-negara mampu meningkatkan cakupan pengobatan secara optimal, maka hingga 76 juta kematian dapat dicegah antara tahun 2023 hingga 2050, serta jutaan kasus stroke, serangan jantung, dan gagal jantung dapat dihindari (WHO, 2023).

Prevalensi hipertensi di Indonesia menurut Survei Kesehatan

Indonesia adalah 34,11%. Angka ini menempatkan Indonesia di urutan kelima dunia sebagai negara dengan jumlah penderita hipertensi terbanyak (SKI, 2023). Jumlah Penderita Hipertensi di Provinsi Nusa Tenggara Timur pada Tahun 2024 mencapai 640,414.00 Orang (Dinas Kesehatan Provinsi Nusa Tenggara Timur, 2025). Hipertensi dapat menimbulkan komplikasi seperti stroke, gagal jantung, gangguan ginjal, hingga kematian. Oleh karena itu, upaya pencegahan dan pengendalian sejak dini sangat diperlukan (Suciana dkk., 2020). Faktor risiko hipertensi meliputi usia, faktor genetik, aktivitas fisik, stres, serta pola makan (Yosfand dkk., 2022).

Salah satu faktor yang dapat dimodifikasi adalah pola makan. Konsumsi makanan tinggi natrium berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah. Diet DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*) merupakan pendekatan yang direkomendasikan, dengan prinsip rendah natrium, tinggi kalium, magnesium, kalsium, dan serat, serta pembatasan lemak jenuh dan kolesterol. Penerapan diet ini terbukti mampu menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik serta meningkatkan konsumsi buah dan sayuran (Utami, 2021). Diet juga terbukti dapat menurunkan risiko penyakit jantung dan stroke (Purwono dkk., 2023).

Pengendalian hipertensi dilakukan melalui kombinasi terapi farmakologis dan nonfarmakologis, termasuk diet sehat, olahraga teratur, penghindaran alkohol, pengelolaan stres, serta kepatuhan terhadap pengobatan (Syarli dan Arini, 2021). Hipertensi memang tidak dapat disembuhkan, tetapi dapat dikendalikan melalui perubahan gaya hidup secara konsisten (Devi dan Putri, 2021).

Salah satu faktor yang berpengaruh terhadap kepatuhan diet adalah dukungan keluarga. Sebagai unit sosial terdekat dengan pasien, keluarga memiliki peran penting dalam memberikan perhatian, pengawasan, serta penguatan perilaku sehat (Wahyudi dkk., 2020). Dukungan keluarga mencakup dukungan emosional, instrumental, informasional, dan penghargaan. Peran keluarga yang optimal dapat meningkatkan keberhasilan program pengobatan hipertensi (Sapwal dkk., 2021).

Berdasarkan latar belakang diatas bagaimanakah Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Diet Dash Pada Pasien Hipertensi?.

TINJAUAN PUSTAKA

Hipertensi dikenal sebagai *silent killer* karena sering kali tidak menunjukkan gejala yang jelas, namun berpotensi menimbulkan komplikasi serius (Suprayitno, 2019). Hipertensi merupakan kondisi meningkatnya tekanan darah yang dapat menimbulkan gangguan pada berbagai sistem tubuh, seperti stroke, penyakit jantung koroner, gangguan pembuluh darah jantung, serta kelainan otot jantung (Istichomah, 2020). Secara klinis, hipertensi didefinisikan sebagai tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan/atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg berdasarkan dua kali pengukuran (Marhabatsar dan Sijid, 2021).

Dukungan keluarga sangatlah penting karena keluarga merupakan unit terkecil dalam masyarakat dan sebagai penerima asuhan keperawatan. Dukungan keluarga merupakan bentuk pemberian dukungan terhadap anggota keluarga lain yang mengalami permasalahan, yaitu dukungan pemeliharaan,

emosional untuk mencapai kesejahteraan anggota keluarga dan memenuhi kebutuhan psikososial. Dukungan keluarga inti (ayah, ibu, dan anak) juga sangat diperlukan pada penderita hipertensi dalam upaya meningkatkan kepatuhan diet pada penderita hipertensi (Pranata, 2018).

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Populasi penelitian berjumlah 142 pasien hipertensi di Puskesmas Mano. Sampel sebanyak 105 responden dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen penelitian berupa kuesioner dukungan keluarga dan kuesioner kepatuhan diet DASH. Analisis data dilakukan menggunakan uji Chi-Square.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Hasil Uji Chi-Square Variabel Dukungan Keluarga dan Kepatuhan Diet DASH

Dukungan keluarga	Kepatuhan diet hipertensi				Total		P value
	Tidak patuh	Patuh			F	%	
	F	%	f	%	F	%	
Kurang	0	0	24	22,9	24	22,9	0,000
Cukup	20	19,0	21	20,0	41	39,0	
Baik	40	38,1	0	0	40	38,1	
Total	60	57,7	45	42,9	105	100,0%	

Sumber : Data Primer 2025

Berdasarkan hasil analisis terhadap 105 responden, diketahui bahwa responden dengan dukungan keluarga baik dan patuh terhadap diet DASH tidak ditemukan (0%). Responden dengan dukungan keluarga cukup dan patuh berjumlah 21 orang (20,0%), sedangkan dengan dukungan keluarga kurang dan patuh sebanyak 24 orang (22,9%). Adapun responden dengan dukungan keluarga baik tetapi tidak patuh berjumlah 40 orang (38,1%), dukungan keluarga cukup dan tidak

patuh sebanyak 20 orang (19,0%), serta tidak ditemukan responden dengan dukungan keluarga kurang dan tidak patuh (0%). Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,05$), sehingga hipotesis nol ditolak. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dan kepatuhan diet DASH pada pasien hipertensi di Puskesmas Mano.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara dukungan keluarga dan

kepatuhan diet DASH. Dukungan keluarga yang baik, baik dalam bentuk emosional, informasional,

instrumental, maupun penghargaan, dapat meningkatkan rasa percaya diri dan kenyamanan pasien selama menjalani pengobatan (Kasandra dkk., 2022). Kesehatan pasien hipertensi sangat dipengaruhi oleh dukungan keluarga. Keluarga dipandang sebagai suatu sistem yang saling berkaitan, sehingga gangguan pada satu anggota dapat memengaruhi keseluruhan sistem (Pradnyandari, 2023).

Faktor usia, jenis kelamin, dan tingkat pendidikan turut memengaruhi kualitas dukungan keluarga. Kebutuhan dukungan berubah sesuai tahap kehidupan. Laki-laki cenderung mengalami hipertensi pada usia dewasa akhir, sedangkan perempuan lebih berisiko setelah kehamilan akibat penurunan hormon estrogen (Maulana, 2022). Pada lanjut usia, perubahan fungsi tubuh meningkatkan risiko komplikasi hipertensi (Pratama dkk., 2020). Pengetahuan yang baik mengenai diet DASH juga berperan penting dalam meningkatkan kepatuhan (Purwono, 2023).

Dukungan keluarga merupakan sikap atau tindakan dalam menentukan cara asuhan yang diperlukan oleh anggota keluarga yang sakit. Bentuk dukungan keluarga antara lain berupa dukungan informasional, bahwa keluarga memberikan dukungan informasional tentang pemberian saran, sugesti, informasi yang dapat digunakan mengungkapkan suatu masalah. Dalam penelitian ini dukungan informasional yang diberikan yaitu keluarga memberikan informasi mengenai makanan dan minuman yang harus dihindari. Dukungan penilaian atau penghargaan, yaitu keluarga selalu memperhatikan kesehatan responden sehingga responden merasakan kepedulian dari keluarga dan mendapatkan kasih sayang dari

keluarga. Sebagian besar responden memiliki tingkat pendidikan dasar dan bekerja sebagai petani. Walaupun sebagian memperoleh dukungan keluarga yang cukup, kepatuhan diet masih rendah. Hal ini menunjukkan bahwa faktor motivasi dan kesadaran individu turut menentukan kepatuhan pasien (Rismayanti, 2021).

KESIMPULAN

Hasil uji statistik menunjukkan nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dan kepatuhan diet DASH pada pasien hipertensi di Puskesmas Mano. Disarankan agar pasien yang telah memperoleh dukungan keluarga yang baik terus meningkatkan pengetahuan dan kesadaran mengenai pentingnya kepatuhan diet. Puskesmas diharapkan dapat mengoptimalkan program pemberdayaan keluarga serta memberikan pelatihan kepada tenaga kesehatan mengenai pentingnya dukungan keluarga dalam pengelolaan hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Amelia, R., & Kurniawati, I. (2020). Hubungan Dukungan Keluarga Terhadap Kepatuhan Diet Hipertensi Pada Penderita Hipertensi Di Kelurahan Tapos Depok. *Jurnal Kesehatan Saelmakers Perdana*, 3(1), 77-90.
<http://ojs.ukmc.ac.id/index.php/JOH>
- Devi, H. M., & Putri, R. S. M. (2021). Peningkatan Pengetahuan dan Kepatuhan Diet Hipertensi melalui Pendidikan Kesehatan di Posyandu Lansia Tlogosuryo

- Kota Malang. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(2), 432. <https://doi.org/10.36565/jab.v10i2.399>
- Dinkes Provinsi NTT (2025) <https://sasando.nttprov.go.id/all-dataset-sektoral/30de31c0-5a25-4158-8449-5bf4150738b0> diakses pada 10 September 2025
- Istichomah, I. (2020). Penyuluhan Kesehatan Tentang Hipertensi Pada Lansia di Dukuh Turi, Bambanglipuro, Bantul. *Jurnal Pengabdian Harapan Ibu (JPHI)*, 2(1), 24. <https://doi.org/10.30644/jphi.v2i1.369>
- Kasandra, T. A., Kurniasih, E., & Ekayamti, E. (2022). *Media Publikasi Penelitian; 2022; Volume 9; No 1 Website: http://jurnal.akperngawi.ac.id* Hubungan Dukungan Keluarga Terhadap Kualitas Hidup pada Penderita Diabetes Melitus di Dusun Cung Belud Kecamatan Paron Kabupaten Ngawi The Relationship of Family. 9(1), 74-82.
- Marhabatsar, N. S., & Sijid, S. A. (2021). Review: Penyakit Hipertensi Pada Sistem Kardiovaskular. *Prosiding Biologi Achieving the Sustainable Development Goals*, November, 72-78. <http://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/psb>
- Maulana, N. (2022). Pencegahan Dan Penanganan Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 4(1), 163-168. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM>
- Pradnyandari, A. I. R., Lestari, N. K. Y., & Putu, D. A. (2023). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Diet Hipertensi Pada penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan, 16(2)*, 74-78.
- Pratama, I. B. A., Fathnin, F. H., & Budiono, I. (2020). Analisis Faktor yang Mempengaruhi Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungmundu. *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana UNNES*, 3(1), 408-413.
- Purwono, J., Sari, R., & Budianto, A. (2023). Upaya Pengendalian Hipertensi Pada Masyarakat Melalui Pendidikan Kesehatan (Diet Hipertensi) Di Uptd Gading Rejo Pringsewu. *Jurnal Bagimu Negeri*, 7(1), 63-67. <https://doi.org/10.52657/bagimunegeri.v7i1.2030>
- Rismayanti, E. (2021). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Diet Hipertensi Pada Lansia: Literature Review. *Paper Knowledge Toward a Media History of Documents*, 14(2013), 32-45.
- Sapwal, J. M., Taufandas, M., & Hermawati, N. (2021). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Diet Hipertensi Pada Lansia Di Dusun Ladon Wilayah Kerja Puskesmas Wanasaba. *Jurnal Medika Utama*, 2(2), 801-815. <http://www.jurnalmedikahutama.com/index.php/JMH/article/view/173>
- Suciana, F., Agustina, N. W., & Zakiatul, M. (2020). Korelasi Lama Menderita Hipertensi Dengan Tingkat Kecemasan Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 9(2), 146. <https://doi.org/10.31596/jcu.v9i2.595>
- Suprayitno, E. (2019). Gambaran Status Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Desa Karanganyar Kecamatan

- Kalianget Kabupaten Sumenep.
Journal Of Health Science (Jurnal Ilmu Kesehatan), 4(2), 20-24.
<https://doi.org/10.24929/jik.v4i2.799>
- Syarli, S., & Arini, L. (2021). Faktor Penyebab Hipertensi Pada Lansia: Literatur Review. *Ahmar Metastasis Health Journal*, 1(3), 112-117.
<https://doi.org/10.53770/amhj.v1i3.11>
- Utami, R. P. (2021). Efektivitas Diet DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) pada Pasien Hipertensi: Literatur Review. *Jurnal Gizi Kerja Dan Produktivitas*, 2(2), 8.
<https://doi.org/10.52742/jgk.p.v2i2.11002>
- Wahyudi, W. T., Herlianita, R., & Pagis, D. (2020). Dukungan keluarga, kepatuhan dan pemahaman pasien terhadap diet rendah garam pada pasien dengan hipertensi. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 14(1), 110-117.
<https://doi.org/10.33024/hjk.v14i1.1843>
- WHO (2023). First WHO report details devastating impact of hypertension and ways to stop it.
<https://www.who.int/news/item/19-09-2023-first-who-report-details-devastating-impact-of-hypertension-and-ways-to-stop-it> diakses pada 10 September 2025
- Yosfand, N. Z., Yulia Rizka, & Elita, V. (2022). Hubungan Lama Menderita Hipertensi Dan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Diet Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Simpang Tiga. *Riau Nursing Journal*, 1(1), 51-59.
<https://doi.org/10.31258/rnj.1.1.51-59>