



PERAN DUKUNGAN KELUARGA DALAM MENENTUKAN POLA DIET HIPERTENSI PADA LANSIA

Inaya Safitri Puryanti ¹⁾, Iwan Ardian ²⁾, Nutrisia Nu'im Haiya ³⁾, Intan Rismatul Azizah ⁴⁾

^{1,2,3,4} Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Email: inayasafitri21@std.unissula.ac.id

Submitted	Revised	Accepted	Published
Feb 07, 2025	Feb 28, 2025	March 14, 2025	March 28, 2025

Abstract

Hypertension was a chronic disease that was common among the elderly and could lead to serious complications if not managed properly. A healthy diet and family support were key factors in its management. This study aimed to examine the relationship between family support and dietary patterns in elderly individuals with hypertension, using a quantitative design with a cross-sectional approach. The independent variable was family support, while the dependent variable was dietary patterns related to hypertension. Data were collected through valid questionnaires from Nursalam (2017) and Anik Nuridayanti (2016) with 60 respondents. Data analysis was conducted using the Spearman rank test, which showed that 70% of family support was categorized as good, 20% as sufficient, and 10% as poor, while dietary patterns indicated that 76.7% were good, 16.7% were sufficient, and 6.7% were poor. The results of the Spearman rank test indicated a significant relationship between family support and dietary patterns related to hypertension, with a p-value of $0.000 < 0.05$. These findings implied the importance of family support in improving healthy eating patterns that are low in salt, high in fiber, and rich in fruits and vegetables to lower blood pressure in the elderly.

Keywords: Diet; Elderly; Family Support; Hypertension

Abstrak

Hipertensi adalah penyakit kronis yang umum pada lansia dan dapat menyebabkan komplikasi serius jika tidak ditangani. Pola diet sehat dan dukungan keluarga adalah kunci dalam pengelolannya. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara dukungan keluarga dan pola diet hipertensi pada lansia, menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Variabel bebas adalah dukungan keluarga, sedangkan variabel terikat adalah pola diet hipertensi. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang valid dari Nursalam (2017) dan Anik Nuridayanti (2016) dengan 60 responden. Analisis data dilakukan dengan uji Spearman rank, menunjukkan 70% dukungan keluarga dalam kategori baik, 20% cukup, dan 10% kurang, sedangkan pola diet menunjukkan 76,7% baik, 16,7% cukup, dan 6,7% kurang. Hasil uji Spearman rank menunjukkan hubungan signifikan antara dukungan keluarga dan pola diet hipertensi dengan p-value $0,000 < 0,05$. Temuan ini mengimplikasikan pentingnya dukungan keluarga dalam meningkatkan pola makan sehat yang rendah garam, tinggi serat, serta kaya buah dan sayur untuk menurunkan tekanan darah pada lansia.

Kata kunci: Diet; Dukungan Keluarga; Hipertensi; Lansia

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan masalah serius dalam sistem pelayanan kesehatan di Indonesia. Tekanan darah tinggi yang tidak dapat terkontrol akan berdampak buruk pada organ tubuh, antara lain gagal ginjal, penyakit jantung, dan stroke.

Berdasarkan data Riskesdas 2018, apabila dilihat berdasarkan usia, mayoritas pengidap hipertensi berusia 75 tahun ke atas yakni mencapai sebesar 69,50% yang artinya orang lansia sangat berpotensi terkena hipertensi. Sekitar 9,4% kematian di seluruh dunia setiap tahunnya disebabkan oleh hipertensi. Setidaknya 45% kematian akibat penyakit jantung dan 51% kematian akibat stroke disebabkan oleh tekanan darah tinggi (Kemenkes RI, 2019). Berdasarkan data dinas kesehatan Kabupaten Cilacap, terjadi peningkatan yang cukup signifikan dalam prevalensi penyakit tidak menular, khususnya pada kasus hipertensi. Pada tahun 2013, angka kejadian penyakit mencapai 26,9%, dan pada tahun 2018 meningkat menjadi 37,8%. Dalam konteks ini diketahui angka penyakit tidak menular tertinggi di Kabupaten Cilacap pada tahun 2022 adalah hipertensi yang mencapai 80,1%.

Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap hipertensi adalah pola makan yang dapat meningkatkan tekanan darah. Diet tidak sehat pada penderita hipertensi sering kali melibatkan konsumsi garam berlebihan, makanan manis, serta tingginya asupan alkohol dan kafein. Oleh karena itu, penting untuk memperhatikan pola makan dengan mengurangi makanan yang kaya garam dan lemak agar tekanan darah tetap stabil. Pola makan berperan penting sebagai faktor risiko yang dapat diubah dalam pengelolaan hipertensi. Konsumsi berlebihan daging olahan, makanan cepat saji, serta makanan tinggi lemak dan gula dapat meningkatkan tekanan darah. Sebaliknya, menerapkan

diet yang kaya sayuran, biji-bijian, buah-buahan, dan daging tanpa lemak dapat membantu menurunkan tekanan darah (Firdaus & Suryaningrat, 2020).

Diet memegang peran krusial dalam mengelola hipertensi yang terkait dengan usia. Kombinasi antara gaya hidup dan pola makan yang diadaptasi untuk mengatasi hipertensi dapat memberikan hasil yang lebih efektif dalam mengendalikan tekanan darah, terutama jika dikombinasikan dengan pengurangan asupan garam (Awosan, et al., 2019). Hal-hal yang memengaruhi kesesuaian dalam menjalani pola makan atau pola diet pada penderita hipertensi melibatkan tingkat pengetahuan, usia, jenis kelamin, kondisi sosial ekonomi, dan support atau dukungan dari orang terdekat (Arindari & Puspita, 2022). Dukungan keluarga adalah upaya dan dorongan yang diberikan kepada individu yang sakit, yang terbukti efektif dalam meningkatkan perawatan. Keluarga dapat membantu pasien hipertensi dengan mengingatkan mereka untuk rutin memeriksa tekanan darah, berolahraga, dan mengatur pola makan sehat dengan memperhatikan asupan garam. Selain itu, motivasi dari keluarga juga penting untuk mendorong pasien agar aktif dalam pencegahan kekambuhan hipertensi. Dukungan yang optimal dari pasangan, anggota keluarga, dan teman dekat yang memiliki hubungan harmonis sangat penting untuk mencegah komplikasi (Maharani, 2023). Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dijabarkan, peneliti memiliki ketertarikan untuk mengeksplorasi "Peran Dukungan Keluarga dalam menentukan Pola Diet Hipertensi Pada Lansia."

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di Posyandu Ngudi Waluyo di Desa Cilibang, Kecamatan Jeruklegi, Kabupaten Cilacap. Dilaksanakan pada bulan Oktober hingga November 2024. Kriteria inklusi dalam penelitian yakni responden yang terdiagnosa hipertensi, tinggal dengan keluarga di Wilayah Kerja Posyandu Ngudi

Waluyo, mampu membaca dan menulis, dapat menjalin komunikasi dengan baik dan kooperatif, pernah mendapatkan informasi tentang penyakit hipertensi, serta mengikuti prosedur penelitian sedangkan kriteria eksklusi dalam penelitian ini responden yang sakit terdiagnosa dengan penyakit lain sehingga mengganggu proses penelitian. Cara pengambilan sampel pada penelitian ini adalah menggunakan total sampel, atau keseluruhan populasi yang ada di Posyandu Ngudi Waluyo. Pada penelitian

ini, memanfaatkan desain analisis kuantitatif dengan pendekatan cross sectional, menggunakan uji spearman rank yang bertujuan untuk mengevaluasi apakah terdapat hubungan antara dukungan keluarga dan pola makan pada penderita hipertensi. Uji etik penelitian ini dilakukan di Fakultas Ilmu Keperawatan Unissula Semarang dengan nomor uji etik 981/A.1-KEPK/FIK-SA/X/2024.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Pendidikan, Lama Hipertensi, Dukungan Keluarga dan Pola Diet Hipertensi

Indikator	Frekuensi	Presentase	
Umur	60-69 Tahun	31	51,7%
	70-79 Tahun	26	43,3%
	>80 Tahun	3	5,0%
	Total	60	100%
Jenis Kelamin	Laki- laki	12	20,0%
	Perempuan	48	80,0%
	Total	60	100%
Pendidikan	SMP	4	6,7%
	SD	29	48,3%
	Tidak Sekolah	27	45,0%
	Total	60	100%
Lama Hipertensi	< 5 tahun	32	53,3%
	> 5 tahun	28	46,7%
	Total	60	100%
Dukungan Keluarga	Baik	46	70,0%
	Cukup	12	20,0%
	Kurang	6	10,0%
	Total	60	100%
Pola Diet Hipertensi	Baik	46	76,7%
	Cukup	10	16,7%
	Kurang	4	6,7%
	Total	60	100%

Berdasarkan tabel 1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia antara 60 hingga 69 tahun (51,7%), diikuti oleh kelompok usia 70 hingga 79 tahun (43,3%) dan di atas 80 tahun (5%). Mayoritas responden adalah perempuan (80%). Dalam hal pendidikan, responden didominasi oleh lansia yang berpendidikan SD (48,3%), diikuti oleh

yang tidak bersekolah (45%) dan yang memiliki pendidikan SMP (6,7%). Sebanyak 53,3% responden telah menderita hipertensi selama kurang dari 5 tahun, sementara 46,7% telah mengalami kondisi ini lebih dari 5 tahun. Dukungan keluarga juga tergolong baik, dengan 70% responden menerima dukungan yang memadai, yang sangat penting bagi lansia

yang rentan. Selain itu, 76,7% responden menunjukkan pola diet hipertensi yang baik, berkat dukungan dari keluarga dan

kesadaran untuk menjaga pola makan yang sehat dapat membantu mencegah dan mengelola hiperten

Tabel 2. Peran Dukungan Keluarga Dalam Menentukan Pola Diet Hipertensi Pada Lansia

Variabel	Spearman'rho	Sig
Dukungan Keluarga	1,000	0,000
Pola Diet	1,000	0,000

Berdasarkan tabel 2. Menunjukkan bahwa hasil uji spearman rank menghasilkan nilai (p) sebesar 0,000, yang lebih kecil dari alfa 0,05. Selain itu, nilai koefisien korelasi yang

diperoleh dari uji spearman rank adalah 1,000, yang menunjukkan adanya korelasi positif dengan kekuatan yang sangat ku

PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 1, mayoritas responden berada dalam rentang usia 60 hingga 69 tahun, dengan total 31 orang. Selain itu, sebagian besar responden adalah perempuan, yang mencapai 48 orang, dan sebagian besar memiliki tingkat pendidikan setara SD, yaitu sebanyak 29 orang.

Usia merupakan faktor yang memengaruhi tekanan darah, di mana semakin tua seseorang, semakin tinggi risiko mengalami hipertensi (Hamzah, Khasanah, & Norviatin, 2019). Penelitian oleh Liao et al. (2017) menunjukkan bahwa peningkatan risiko hipertensi pada individu lanjut usia berkaitan dengan penurunan fleksibilitas atrium, yang menyebabkan peningkatan tekanan darah akibat aliran darah melalui pembuluh yang lebih sempit. Badan Pusat Statistik melaporkan bahwa perempuan lanjut usia memiliki harapan hidup yang lebih lama dibandingkan laki-laki, dengan angka harapan hidup mencapai 8,2% untuk perempuan dan 6,2% untuk laki-laki. Hal ini berkontribusi pada dominasi jumlah responden lansia yang merupakan perempuan, yang juga berisiko lebih tinggi mengalami hipertensi setelah menopause, terutama pada usia di atas 45 tahun, seperti yang dicatat dalam

Riset Kesehatan Dasar tahun 2018.

Tingkat pendidikan lansia berpengaruh signifikan terhadap pemahaman mereka mengenai hipertensi, di mana mereka yang memiliki pendidikan lebih tinggi cenderung memiliki pengetahuan yang lebih baik tentang gejala, risiko, dan pengelolaan penyakit ini. Orang lanjut usia umumnya membutuhkan waktu lebih lama untuk pulih dari penyakit akibat menurunnya fungsi organ dan melemahnya imunitas tubuh. Beberapa kondisi kesehatan pada lansia memerlukan penanganan yang lebih serius, dan Tingkat keparahan penyakit serta ketahanan fisik menjadi faktor penentu dalam proses pemulihan dari hipertensi (Badan Pusat Statistik, 2023).

Berdasarkan tabel 1, terdapat 32 responden yang telah menderita hipertensi selama kurang dari 5 tahun, sementara 28 responden mengalami hipertensi lebih dari 5 tahun. Sebagian besar responden menunjukkan adanya dukungan keluarga yang baik serta menerapkan pola diet baik yang sesuai untuk hipertensi.

Seiring bertambahnya usia, kemampuan fisik seseorang secara alami menurun, yang dapat meningkatkan risiko disabilitas fisik dan mental. Oleh karena itu, meskipun lansia mungkin memiliki kemandirian finansial, mereka sangat membutuhkan dukungan informal dari keluarga dan

pasangan, serta dukungan formal dari pemerintah dan lembaga swasta. Dukungan dan bantuan keluarga sangat terkait dengan tempat tinggal lansia, yang merupakan kelompok rentan dan membutuhkan perhatian lebih (Cicik, 2021). Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas lansia di Desa Cilibang menerima dukungan keluarga yang baik, berkat banyaknya lansia yang tinggal bersama keluarga dan anak-anak mereka, yang memastikan kebutuhan mereka terpenuhi.

Hipertensi dapat dipicu oleh gaya hidup tidak sehat, seperti konsumsi makanan tinggi garam dan lemak, minuman berkafein, serta stres. Pola makan yang baik, termasuk diet seimbang dengan nutrisi yang cukup, dapat membantu mencegah dan mengelola hipertensi. Konsumsi lemak dan garam yang berlebihan berisiko meningkatkan tekanan darah, terutama pada lansia menderita hipertensi (Ratnawati & Aswad, 2019). Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas lansia memiliki pola diet hipertensi yang baik, yang didorong oleh dukungan keluarga dan orang-orang terdekat mereka, serta semangat untuk sembuh dari hipertensi yang mereka alami. Berdasarkan tabel 2. dapat disimpulkan bahwa jika dukungan keluarga baik, maka pola diet hipertensi pada lansia juga akan baik. Temuan ini mengindikasikan bahwa hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima, yang berarti terdapat hubungan antara dukungan keluarga dan pola diet hipertensi pada lansia. Berdasarkan penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa dukungan keluarga berperan penting untuk mendorong lansia dalam mengatur pola makan atau pola diet hipertensi sehingga sangat membantu lansia untuk sembuh dari penyakit hipertensi.

Penelitian ini menekankan pentingnya dukungan keluarga dalam mendorong lansia untuk mengatur pola makan yang berkaitan dengan hipertensi, yang sangat membantu dalam proses pemulihan dari penyakit tersebut. Dukungan keluarga yang baik berperan penting dalam meningkatkan kesadaran lansia tentang pentingnya menjaga pola makan sehat. Dengan adanya dukungan emosional dan praktis dari keluarga, lansia lebih termotivasi untuk mengikuti diet yang dianjurkan, seperti mengurangi konsumsi garam dan lemak, serta meningkatkan asupan buah dan sayur.

Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa dukungan keluarga memiliki pengaruh signifikan terhadap kesehatan dan kesejahteraan lansia. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa dukungan keluarga sangat penting dalam mendorong lansia untuk mengatur pola makan yang sehat, yang akan membantu mereka dalam proses pemulihan dari hipertensi. Dengan menciptakan lingkungan yang mendukung dan penuh pengertian, keluarga dapat membantu anggota lansia mereka untuk membuat pilihan diet yang lebih baik, yang dapat meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup mereka.

KESIMPULAN

Penelitian dilakukan di Desa Cilibang Kecamatan Jeruklegi Kabupaten Cilacap dengan 60 responden lansia, usia lansia terbanyak pada rentang usia 60-69 tahun, pendidikan terakhir lansia terbanyak SD. Lama menderita hipertensi mayoritas kurang dari 5 tahun. Dukungan keluarga terbanyak dengan kategori baik, pola diet hipertensi terbanyak dengan kategori baik dan pada penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan antara dukungan keluarga dengan pola diet hipertensi pada lansia. Implikasi bagi profesi keperawatan adalah pentingnya dukungan keluarga dalam pola diet dapat menjadi dasar untuk

program edukasi bagi keluarga pasien. Bagi masyarakat, hasil penelitian ini dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya pola makan sehat untuk menurunkan tekanan darah pada lansia. Penelitian mendatang disarankan untuk mengeksplorasi faktor lain yang memengaruhi pola diet lansia, seperti status sosial ekonomi dan dukungan sosial dari komunitas.

SARAN

1. Peningkatan Edukasi Kesehatan

Diperlukan program edukasi bagi lansia, khususnya mereka dengan tingkat pendidikan rendah, agar lebih memahami risiko dan pengelolaan hipertensi. Penyuluhan dapat dilakukan oleh tenaga kesehatan maupun kader kesehatan masyarakat.

2. Optimalisasi Dukungan Keluarga

Keluarga diharapkan lebih aktif dalam mendampingi lansia dalam menerapkan pola hidup sehat, seperti membantu mereka dalam memilih makanan sehat dan mengelola stres. komplikasi hipertensi pada lansia.

DAFTAR PUSTAKA

Arindari, D. R., & Puspita, R. (2022). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Diet Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Ariodillah. *Excellent Midwifery Journal*, 5(1), 94–103.

<https://jurnal.mitrahusada.ac.id/index.php/emj/article/view/201>

Awosan, K. J., Ibrahim, M. T. O., Essien, E., Yusuf, A. A., & Okolo, A. C. (2019). Dietary pattern, lifestyle, nutrition status and prevalence of hypertension among traders in Sokoto Central market, Sokoto, Nigeria. *International Journal of Nutrition and Metabolism*, 6(1), 9–17.
<https://doi.org/10.5897/ijnam2013.0158>

Badan Pusat Statistik (BPS). 2023. Statistik Penduduk Lanjut Usia 2023. Jakarta: Badan Pusat Statistik.

Firdaus, M., & Suryaningrat, W. C. (2020). Hubungan pola makan dan aktivitas fisik terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di Kapuas Hulu. *Majalah Kesehatan*, 7, 110–117.

Hamzah, A., Khasanah, U., & Norviatin, D. (2019). The Correlation of Age, Gender, Heredity, Smoking Habit, Obesity, and Salt Consumption with Hypertension Grade in Cirebon, Indonesia. *GHMJ (Global Health Management Journal)* 3(3): 138.
<https://doi.org/10.35898/ghmj-33457>

Kemendes R1. (2019). Profil kesehatan Indonesia 2019. In *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*.
<https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-indonesia-2019.pdf>

Liao, J. N., Chao, T.F., Kuo, J. Y., Sung, K.T., Tsai, J. P., Lo, C. I., ... Chen, S. A. (2017). Age, Sex, and Blood Pressure-Related Influences on Reference Values of Left Atrial Deformation and Mechanics from a Large-Scale Asian Population. *Circulation: Cardiovascular Chemical Information and Modelling* 53(9): 1689-1699.

Maharani, G. (n.d.). *HUBUNGAN DUKUNGAN KELUARGA DENGAN KEPATUHAN BEROBAT KLIEN HIPERTENSI DI PUSKESMAS BANGETAYU*.

Ratnawati, N.L.K.A., & Aswad. (2019). Pola makan yang baik ditentukan oleh formula yang aman, frekuensi, jenis makanan dan diet. Diakses dari <https://jurnal.stikesbudiluhurcimahi.ac.id/index.php/jkbl/article/view/66>