

Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kepatuhan Diet Rendah Natrium pada Lansia Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kuta Malaka Kabupaten Aceh Besar

ABSTRAK

Pengendalian hipertensi memerlukan kepatuhan terhadap terapi farmakologis dan modifikasi gaya hidup, termasuk penerapan diet rendah natrium. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan dukungan keluarga terhadap kedisiplinan diet rendah natrium pada kelompok lansia penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kuta Malaka Kabupaten Aceh Besar. Penelitian ini menggunakan desain observasional analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Penelitian dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Kuta Malaka Kabupaten Aceh Besar pada Januari–Maret 2025. Populasi penelitian sebanyak 390 lansia penderita hipertensi dan diperoleh sampel sebanyak 79 responden menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner dukungan keluarga dan kuesioner kepatuhan diet rendah natrium yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data dilakukan menggunakan uji Chi-Square dengan tingkat kemaknaan $p < 0.05$ dan estimasi *Prevalence Ratio* (PR). Uji Chi-Square menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dan kedisiplinan diet rendah natrium ($p = 0.002$). Lansia yang memperoleh dukungan keluarga baik memiliki kemungkinan 2.28 kali lebih besar untuk patuh menjalankan diet rendah natrium dibandingkan lansia yang memperoleh dukungan keluarga kurang ($PR = 2.28$; 95%CI=1.15–4.50). Dukungan keluarga berhubungan secara signifikan dengan kedisiplinan diet rendah natrium pada lansia penderita hipertensi.

Kata Kunci: Diet Rendah Natrium, Dukungan Keluarga, Hipertensi, Kepatuhan, Lansia

ABSTRACT

Effective hypertension management requires adherence to pharmacological therapy and lifestyle modification, including a low-sodium diet. This study aimed to analyze the relationship between family support and adherence to a low-sodium diet among older adults with hypertension in the working area of Kuta Malaka Community Health Center, Aceh Besar District. This analytical observational study employed a cross-sectional design. The study was conducted from January to March 2025 in the working area of Kuta Malaka Community Health Center, Aceh Besar District. The study population consisted of 390 older adults with hypertension, and 79 respondents were selected using purposive sampling. Data were collected using validated and reliable family support and low-sodium diet adherence questionnaires. Data were analyzed using the Chi-Square test with a significance level of $p < 0.05$ and *Prevalence Ratio* (PR). Statistical analysis demonstrated a significant relationship between family support and adherence to a low-sodium diet ($p = 0.002$). Older adults receiving good family support were 2.28 times more likely to adhere to a low-sodium diet compared to those receiving poor family support ($PR = 2.28$; 95% CI=1.15–4.50). Family support was significantly associated with adherence to a low-sodium diet among older adults with hypertension.

Keywords: Adherence, Elderly, Family Support, Hypertension, Low-Sodium Diet

Koresponden:

Nama : Ruby Riana Asparini1
Alamat : Kota Malang, Jawa Timur, Indonesia
No. Hp : +62 811-376-970
e-mail : ruby@umm.ac.id

PENDAHULUAN

Peningkatan jumlah penduduk lanjut usia (lansia) merupakan salah satu indikator keberhasilan pembangunan kesehatan, namun pada saat yang sama menimbulkan tantangan baru berupa meningkatnya prevalensi penyakit tidak menular [1,2]. Lansia mengalami berbagai perubahan fisiologis yang menyebabkan penurunan fungsi organ tubuh, termasuk sistem kardiovaskular. Salah satu penyakit kronis yang paling sering ditemukan pada kelompok usia lanjut adalah hipertensi. Hipertensi merupakan kondisi peningkatan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan/atau diastolik ≥ 90 mmHg yang berlangsung secara persisten. Penyakit ini dikenal sebagai *silent killer* karena sering berkembang tanpa gejala yang jelas, namun dapat menyebabkan komplikasi serius seperti stroke, penyakit jantung koroner, gagal ginjal, dan gagal jantung apabila tidak ditangani secara optimal. Selain terapi farmakologis, keberhasilan pengendalian hipertensi sangat dipengaruhi oleh kepatuhan pasien dalam menjalankan modifikasi gaya hidup, terutama pembatasan konsumsi natrium melalui diet rendah garam [3,4].

Diet rendah natrium merupakan salah satu intervensi nonfarmakologis yang direkomendasikan dalam pengendalian hipertensi. Pembatasan asupan garam terbukti mampu menurunkan tekanan darah dengan mengurangi retensi cairan, menurunkan volume plasma, dan mengurangi resistensi pembuluh darah perifer. Meskipun manfaatnya telah banyak dibuktikan, kepatuhan lansia dalam menjalankan diet rendah natrium masih menjadi permasalahan yang kompleks. Faktor usia, kebiasaan makan yang telah berlangsung lama, rendahnya pengetahuan kesehatan, serta keterbatasan fisik dan psikologis sering menjadi hambatan dalam mempertahankan perilaku diet yang sehat. Oleh karena itu, keberhasilan penerapan diet rendah natrium tidak hanya bergantung pada kemampuan individu, tetapi juga dipengaruhi oleh lingkungan sosial yang mendukung, terutama keluarga sebagai sistem pendukung utama bagi lansia [5,6].

Secara global, World Health Organization melaporkan bahwa sekitar 1.28 miliar orang dewasa usia 30–79 tahun hidup dengan hipertensi dan hampir dua pertiganya berada di negara berpendapatan rendah dan menengah. Diperkirakan hanya sekitar 42% penderita hipertensi yang terdiagnosis dan mendapatkan pengobatan yang memadai [7]. Di Indonesia, hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi salah satu faktor risiko utama penyebab kematian dan kecacatan akibat penyakit kardiovaskular. Di Provinsi Aceh, prevalensi hipertensi meningkat dibandingkan tahun-tahun sebelumnya dan menjadi salah satu masalah kesehatan prioritas [8]. Data Dinas Kesehatan Kabupaten Aceh Besar tahun 2023 menunjukkan terdapat 24.111 kasus hipertensi yang tercatat pada fasilitas pelayanan kesehatan, termasuk di wilayah kerja Puskesmas Kuta Malaka yang memiliki jumlah kunjungan lansia hipertensi cukup tinggi setiap tahunnya.

Tingginya jumlah penderita hipertensi menunjukkan bahwa pengobatan farmakologis saja belum cukup untuk mengendalikan penyakit ini. Berbagai penelitian telah membuktikan bahwa kepatuhan terhadap diet rendah natrium berkontribusi terhadap stabilitas tekanan darah dan penurunan risiko komplikasi. Namun demikian, masih ditemukan banyak lansia yang kesulitan mempertahankan kepatuhan diet dalam jangka panjang. Fenomena ini menunjukkan adanya faktor-faktor lain yang memengaruhi perilaku kesehatan lansia di luar kondisi klinis dan pengetahuan individu. Dalam konteks masyarakat Indonesia yang masih menjunjung tinggi nilai kekeluargaan, peran keluarga diduga memiliki kontribusi penting dalam membentuk perilaku kesehatan lansia [9,10].

Meskipun hasil-hasil tersebut menunjukkan pentingnya peran keluarga dalam pengelolaan hipertensi, terdapat beberapa keterbatasan yang masih menyisakan celah penelitian (research gap). Sebagian besar penelitian terdahulu dilakukan pada populasi penderita hipertensi secara umum, tanpa memfokuskan analisis pada kelompok lansia yang memiliki karakteristik biologis, psikologis, dan sosial yang berbeda. Selain itu, beberapa penelitian lebih menitikberatkan pada kepatuhan minum obat atau kontrol tekanan darah sebagai luaran utama, sedangkan kepatuhan terhadap diet rendah natrium sebagai salah satu pilar utama modifikasi gaya

hidup belum dievaluasi secara spesifik. Penelitian-penelitian tersebut juga umumnya dilakukan di wilayah perkotaan atau daerah dengan karakteristik sosial budaya yang berbeda, sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasikan pada masyarakat Aceh yang memiliki kebiasaan konsumsi makanan tradisional dengan kandungan garam relatif tinggi. Rahmawati et al. [11] menemukan bahwa dukungan keluarga berhubungan dengan kepatuhan diet pada penderita hipertensi. Penelitian Meilinda [12] juga melaporkan bahwa lansia yang memperoleh dukungan keluarga yang baik cenderung memiliki kontrol tekanan darah yang lebih stabil. Meskipun demikian, sebagian besar penelitian terdahulu hanya menilai hubungan dukungan keluarga dengan kepatuhan pengobatan atau tekanan darah, sedangkan penelitian yang secara khusus mengevaluasi kedisiplinan diet rendah natrium pada kelompok lansia hipertensi di wilayah Aceh masih sangat terbatas. Selain itu, karakteristik budaya masyarakat Aceh yang memiliki pola konsumsi makanan tinggi garam dan makanan olahan tradisional memberikan konteks yang berbeda dibandingkan daerah lain di Indonesia.

Penelitian ini dirancang untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan menganalisis secara khusus hubungan dukungan keluarga dan kedisiplinan diet rendah natrium pada lansia penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kuta Malaka Kabupaten Aceh Besar. Penelitian ini tidak hanya berfokus pada luaran klinis berupa tekanan darah, tetapi juga mengevaluasi perilaku kepatuhan terhadap diet rendah natrium sebagai salah satu komponen utama pengendalian hipertensi. Selain itu, penelitian dilakukan pada masyarakat dengan karakteristik budaya lokal Aceh, sehingga diharapkan menghasilkan bukti yang lebih kontekstual untuk mendukung pengembangan intervensi keperawatan keluarga dan program promosi kesehatan berbasis keluarga di pelayanan kesehatan primer.

Dukungan keluarga pada lansia tidak hanya berupa bantuan fisik, tetapi juga mencakup dukungan emosional, penghargaan, informasi, dan dukungan instrumental. Keempat bentuk dukungan tersebut dapat memengaruhi motivasi lansia dalam menjalankan anjuran kesehatan. Lansia yang memperoleh perhatian, pengawasan, serta bantuan keluarga dalam penyediaan makanan sehat cenderung lebih mudah mempertahankan perilaku diet dibandingkan lansia yang harus mengelola penyakitnya sendiri. Oleh karena itu, pemahaman mengenai hubungan dukungan keluarga dengan kepatuhan diet rendah natrium menjadi penting sebagai dasar pengembangan intervensi keperawatan keluarga dan program promosi kesehatan yang lebih efektif di tingkat pelayanan primer [13].

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan dukungan keluarga dengan kedisiplinan diet rendah natrium pada kelompok lansia penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kuta Malaka Kabupaten Aceh Besar. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar bagi tenaga kesehatan dalam merancang program edukasi keluarga yang lebih efektif untuk meningkatkan kepatuhan diet lansia hipertensi. Hipotesis penelitian ini adalah terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dan kedisiplinan diet rendah natrium pada kelompok lansia penderita hipertensi.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain observasional analitik dan rancangan *cross-sectional study*. Penelitian dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Kuta Malaka Kabupaten Aceh Besar pada bulan Januari–Maret 2025. Desain ini dipilih karena memungkinkan peneliti mengukur hubungan antara dukungan keluarga dan kepatuhan diet rendah natrium secara simultan pada satu periode pengamatan.

Populasi penelitian adalah seluruh lansia penderita hipertensi yang terdaftar di wilayah kerja Puskesmas Kuta Malaka Kabupaten Aceh Besar selama tahun 2024 sebanyak 390 orang. Besar sampel dihitung menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 10%, sehingga diperoleh sampel minimal 79 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Kriteria inklusi meliputi lansia berusia ≥ 60 tahun, telah didiagnosis hipertensi oleh tenaga kesehatan, mampu berkomunikasi dengan baik, tinggal bersama

keluarga, dan bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi meliputi lansia dengan gangguan kognitif, gangguan pendengaran berat, serta responden yang tidak menyelesaikan pengisian kuesioner.

Variabel dependen dalam penelitian ini adalah kepatuhan diet rendah natrium, sedangkan variabel independen adalah dukungan keluarga. Variabel perancu potensial yang diamati meliputi usia, jenis kelamin, lama menderita hipertensi, tingkat pendidikan, dan status pekerjaan. Dukungan keluarga didefinisikan sebagai persepsi lansia terhadap dukungan emosional, informasi, penghargaan, dan instrumental yang diberikan keluarga dalam pengelolaan hipertensi. Kepatuhan diet rendah natrium didefinisikan sebagai tingkat kepatuhan lansia dalam membatasi konsumsi garam sesuai rekomendasi tenaga kesehatan.

Data dikumpulkan menggunakan kuesioner terstruktur. Dukungan keluarga diukur menggunakan instrumen dukungan keluarga yang dimodifikasi dari teori Friedman yang terdiri atas 20 item dengan empat dimensi dukungan. Skor total dikategorikan menjadi baik dan kurang berdasarkan nilai median. Uji validitas menunjukkan nilai korelasi item-total berkisar 0.421–0.812 dan reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0.887. Kepatuhan diet rendah natrium diukur menggunakan kuesioner kepatuhan diet hipertensi yang terdiri atas 15 item dengan skala Likert. Nilai Cronbach's Alpha instrumen sebesar 0.842.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara langsung oleh enumerator yang telah mendapatkan pelatihan sebelumnya. Untuk mengurangi potensi *information bias*, seluruh enumerator menggunakan pedoman wawancara yang sama dan dilakukan supervisi selama proses pengumpulan data. *Selection bias* diminimalkan melalui penerapan kriteria inklusi dan eksklusi yang konsisten pada seluruh responden.

Analisis data dilakukan menggunakan IBM SPSS Statistics versi 26. Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan distribusi karakteristik responden dan variabel penelitian dalam bentuk frekuensi dan persentase. Analisis bivariat menggunakan uji Chi-Square dengan tingkat kepercayaan 95% dan batas kemaknaan statistik $p < 0.05$. Besarnya hubungan dinyatakan menggunakan *Prevalence Ratio* (PR) dan *95% Confidence Interval* (95% CI).

HASIL

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia		
60–69 tahun	44	55.7
≥70 tahun	35	44.3
Jenis Kelamin		
Laki-laki	31	39.2
Perempuan	48	60.8
Pendidikan		
Tidak sekolah	9	11.4
SD	24	30.4
SMP	22	27.8
SMA	17	21.5
Perguruan Tinggi	7	8.9
Pekerjaan		
Tidak bekerja	25	31.6
Ibu Rumah Tangga	17	21.6
Petani	15	19.0
Wiraswasta	13	16.5
PNS/Pensiunan	9	11.3

Sebanyak 79 lansia penderita hipertensi berpartisipasi dalam penelitian ini. Berdasarkan kelompok usia, sebagian besar responden berada pada rentang usia 60–69 tahun yaitu sebanyak 44 orang (55.7%). Berdasarkan jenis kelamin, mayoritas responden adalah perempuan sebanyak 48 orang (60.8%). Tingkat pendidikan terbanyak adalah pendidikan dasar (SD dan SMP) sebanyak 46 responden (58.2%). Sebagian besar responden tidak bekerja atau berstatus ibu rumah tangga sebanyak 42 orang (53.2%). Karakteristik responden secara lengkap disajikan pada Tabel 1.

Tabel 2. Distribusi Dukungan Keluarga

Dukungan Keluarga	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Baik	69	87.3
Kurang	10	12.7
Total	79	100.0

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar lansia memperoleh dukungan keluarga yang baik yaitu sebanyak 69 responden (87.3%), sedangkan responden yang memperoleh dukungan keluarga kurang sebanyak 10 responden (12.7%). Temuan ini menunjukkan bahwa keluarga masih memiliki peran yang kuat dalam mendampingi lansia selama menjalani pengelolaan hipertensi.

Tabel 3. Distribusi Kedisiplinan Diet Rendah Natrium

Kedisiplinan Diet Rendah Natrium	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Patuh	67	84.8
Tidak Patuh	12	15.2
Total	79	100.0

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kepatuhan yang baik terhadap diet rendah natrium yaitu sebanyak 67 responden (84.8%). Sementara itu, terdapat 12 responden (15.2%) yang belum patuh dalam menjalankan diet rendah natrium sesuai anjuran tenaga kesehatan.

Tabel 4. Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kepatuhan Pengobatan Responden

Dukungan Keluarga	Patuh n (%)	Tidak Patuh n (%)	Total	PR (95% CI)	p-value
Baik	63 (91.3)	6 (8.7)	69	2.28 (1.15–4.50)	0.002
Kurang	4 (40.0)	6 (60.0)	10	Ref	
Total	67 (84.8)	12 (15.2)	79		

Berdasarkan Tabel 4 diketahui bahwa 91.3% lansia yang memperoleh dukungan keluarga baik patuh menjalankan diet rendah natrium. Sebaliknya, pada kelompok yang memperoleh dukungan keluarga kurang, hanya 40.0% yang patuh terhadap diet rendah natrium. Hasil analisis menunjukkan bahwa lansia yang memperoleh dukungan keluarga baik memiliki kemungkinan 2.28 kali lebih besar untuk patuh menjalankan diet rendah natrium dibandingkan lansia yang memperoleh dukungan keluarga kurang (PR=2.28; 95%CI=1.15–4.50).

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan dukungan keluarga dengan kedisiplinan diet rendah natrium pada kelompok lansia penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kuta Malaka Kabupaten Aceh Besar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memperoleh dukungan keluarga

yang baik dan memiliki tingkat kepatuhan diet rendah natrium yang tinggi. Analisis statistik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dan kedisiplinan diet rendah natrium. Temuan ini mengindikasikan bahwa keberhasilan lansia dalam menjalankan diet hipertensi tidak hanya dipengaruhi oleh faktor individu, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh lingkungan keluarga sebagai sistem pendukung utama.

Tingginya proporsi dukungan keluarga yang baik dalam penelitian ini menunjukkan bahwa budaya kekeluargaan masih kuat dalam kehidupan masyarakat Aceh. Keluarga berperan dalam membantu lansia memenuhi kebutuhan sehari-hari, mengingatkan jadwal makan, mengontrol jenis makanan yang dikonsumsi, serta memberikan motivasi untuk mempertahankan perilaku hidup sehat. Menurut teori Friedman, keluarga merupakan sistem pendukung sosial primer yang memiliki fungsi afektif, edukatif, dan perawatan kesehatan. Ketika keluarga menjalankan fungsi tersebut dengan baik, lansia akan lebih mudah beradaptasi terhadap perubahan gaya hidup yang diperlukan dalam pengelolaan hipertensi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Rahmawati et al. [12], yang menemukan bahwa dukungan keluarga berhubungan signifikan dengan kepatuhan diet pada penderita hipertensi. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Rahmawati et al. [14] yang menunjukkan bahwa lansia dengan dukungan keluarga tinggi memiliki kepatuhan diet yang lebih baik dibandingkan lansia yang kurang mendapatkan dukungan keluarga. Selain itu, penelitian oleh Agustin et al. [15] menunjukkan bahwa dukungan keluarga merupakan salah satu prediktor penting dalam keberhasilan pengelolaan hipertensi jangka panjang. Kesamaan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa keterlibatan keluarga merupakan faktor yang konsisten memengaruhi perilaku kesehatan pada berbagai populasi penderita hipertensi.

Temuan penelitian ini dapat dijelaskan menggunakan Teori Friedman yang menjadi landasan konseptual penelitian. Friedman menjelaskan bahwa keluarga memiliki lima fungsi utama, yaitu fungsi afektif, sosialisasi, reproduksi, ekonomi, dan perawatan kesehatan (health care function). Dalam konteks pengelolaan hipertensi, fungsi perawatan kesehatan diwujudkan melalui kemampuan keluarga mengenali masalah kesehatan, mengambil keputusan yang tepat, merawat anggota keluarga yang sakit, memodifikasi lingkungan agar mendukung kesehatan, serta memanfaatkan fasilitas pelayanan kesehatan. Sementara itu, fungsi afektif memberikan dukungan emosional yang meningkatkan motivasi lansia untuk mempertahankan perilaku hidup sehat, termasuk menjalankan diet rendah natrium secara konsisten. Dengan demikian, semakin optimal keluarga menjalankan fungsi-fungsi tersebut, semakin besar kemungkinan lansia memiliki kedisiplinan dalam mematuhi anjuran diet hipertensi [15].

Keempat bentuk dukungan keluarga, yaitu dukungan emosional, informasional, penghargaan, dan instrumental, sebagaimana dijelaskan dalam konsep dukungan keluarga oleh Friedman, saling melengkapi dalam membentuk perilaku kesehatan lansia. Dukungan emosional menciptakan rasa aman dan mengurangi kecemasan, dukungan informasional meningkatkan pemahaman mengenai pentingnya pembatasan natrium, dukungan penghargaan memperkuat motivasi dan keyakinan diri lansia, sedangkan dukungan instrumental diwujudkan melalui penyediaan makanan rendah garam, pendampingan saat kontrol kesehatan, serta bantuan dalam memenuhi kebutuhan sehari-hari. Oleh karena itu, hasil penelitian ini memperkuat teori Friedman bahwa keluarga merupakan unit utama yang berperan dalam keberhasilan pengelolaan penyakit kronis pada lansia.

Secara teoritis, hubungan antara dukungan keluarga dan kepatuhan diet dapat dijelaskan melalui pendekatan Social Support Theory. Teori ini menyatakan bahwa dukungan sosial mampu meningkatkan motivasi individu dalam menjalankan perilaku kesehatan melalui dukungan emosional, informasional, penghargaan, dan instrumental. Dukungan emosional memberikan rasa nyaman dan mengurangi stres yang dapat menghambat perubahan perilaku. Dukungan informasional membantu lansia memahami pentingnya pembatasan natrium. Dukungan penghargaan meningkatkan rasa percaya diri dalam menjalankan diet, sedangkan dukungan instrumental mempermudah pelaksanaan diet melalui penyediaan makanan yang sesuai dengan anjuran kesehatan [13].

Hubungan yang ditemukan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa lansia yang memperoleh dukungan keluarga baik memiliki peluang lebih besar untuk patuh terhadap diet rendah natrium dibandingkan kelompok yang memperoleh dukungan kurang. Kondisi ini terjadi karena sebagian besar lansia tidak sepenuhnya mandiri dalam menentukan menu makanan sehari-hari. Pada banyak keluarga, proses pembelian bahan makanan, pengolahan makanan, hingga penyajian makanan dilakukan oleh anggota keluarga lain. Oleh karena itu, kualitas dukungan keluarga secara langsung memengaruhi keberhasilan lansia dalam mempertahankan pola makan yang sesuai dengan rekomendasi tenaga kesehatan [16].

Selain faktor penyediaan makanan, dukungan keluarga juga berperan dalam pengawasan perilaku kesehatan. Lansia yang memperoleh pengingat secara rutin mengenai pembatasan garam, konsumsi makanan olahan, serta kepatuhan kontrol kesehatan cenderung lebih disiplin menjalankan anjuran yang diberikan tenaga kesehatan. Sebaliknya, lansia yang kurang memperoleh dukungan keluarga berisiko kembali pada kebiasaan konsumsi makanan tinggi natrium yang telah berlangsung selama bertahun-tahun. Kondisi ini menjelaskan mengapa kelompok dengan dukungan keluarga kurang memiliki proporsi ketidakpatuhan yang lebih tinggi dibandingkan kelompok dengan dukungan keluarga baik [17].

Temuan penelitian ini memiliki implikasi penting bagi pelayanan kesehatan primer, khususnya dalam pengembangan program pengelolaan hipertensi berbasis keluarga. Edukasi kesehatan tidak hanya perlu ditujukan kepada lansia sebagai penderita, tetapi juga kepada anggota keluarga yang berperan dalam pengambilan keputusan terkait pola makan. Implikasi tersebut sejalan dengan teori Friedman yang menempatkan keluarga sebagai unit pelayanan dalam keperawatan keluarga, sehingga intervensi yang melibatkan seluruh anggota keluarga diharapkan lebih efektif dibandingkan pendekatan yang hanya berfokus pada individu lansia. Meskipun demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, antara lain penggunaan desain cross-sectional yang tidak dapat menjelaskan hubungan kausal, penggunaan kuesioner yang berpotensi menimbulkan bias informasi, serta cakupan lokasi penelitian yang terbatas pada satu wilayah kerja puskesmas sehingga generalisasi hasil perlu dilakukan secara hati-hati.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar lansia penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kuta Malaka memperoleh dukungan keluarga yang baik dan memiliki kepatuhan yang tinggi terhadap diet rendah natrium. Hasil analisis membuktikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dan kedisiplinan diet rendah natrium. Lansia yang memperoleh dukungan keluarga baik memiliki peluang lebih besar untuk patuh menjalankan diet rendah natrium dibandingkan lansia yang memperoleh dukungan keluarga kurang.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan keluarga merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan kedisiplinan diet rendah natrium pada lansia penderita hipertensi. Oleh karena itu, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar dalam mempertimbangkan pengembangan program edukasi keluarga sebagai bagian dari upaya pengelolaan hipertensi di pelayanan kesehatan primer. Selain itu, keluarga diharapkan terus memberikan dukungan emosional, informasi, dan bantuan dalam penyediaan makanan rendah natrium untuk mendukung kepatuhan diet lansia. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain longitudinal atau kohort dengan jumlah sampel yang lebih besar serta mempertimbangkan faktor-faktor perancu lainnya agar dapat memberikan bukti yang lebih kuat mengenai hubungan antara dukungan keluarga dan kepatuhan diet rendah natrium.

DAFTAR PUSTAKA

1. Bangu, Siagian, H.J AL. The impact of health literacy on adherence to isometric exercise and its effect on blood pressure in hypertensive patients. Retos. 2025;73:883–92. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]

2. Bangu B, Siagian HJ, Tukatman T, Tulak GT. Hambatan Keluarga Merawat Anggota Keluarga dengan Hipertensi di Kelurahan Kolakaasi Kecamatan Latambaga. *J Surya Med.* 2022;7(2):27–33. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
3. Sudayasa IP, Alifariki LO, Rahmawati, Hafizah I, Jamaludin, Milasari N, et al. Determinant Juvenile Blood Pressure Factors in Coastal Areas of Sampara District in Southeast Sulawesi. *Enferm Clin.* 2020;30(Supplement 2):585-588. doi:10.1016/j.enfcli.2019.07.167 [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
4. Vaudin A, Wambogo E, Moshfegh AJ, Sahyoun NR. Sodium and potassium intake, the sodium to potassium ratio, and associated characteristics in older adults, NHANES 2011-2016. *J Acad Nutr Diet.* 2022;122(1):64–77. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
5. Giovannella J, Wollinger LM, Capra L, Dresch F, Genro JP, Contini V. Diet-gene interaction: effects of polymorphisms in the ACE, AGT and BDKRB2 genes and the consumption of sodium, potassium, calcium, and magnesium on blood pressure of normotensive adult individuals. *Mol Cell Biochem.* 2021;476(2):1211–9. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
6. Alifariki TT, Bangu B, Siagian H. Differences of sodium consumption pattern hypertension sufferer in coastal and highland communities in Wakatobi islands. *Bionatura.* 2021;8(1). [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
7. World Health Organization. 25 September 2025 [Internet]. 2025. Hypertension. Available from: [[View at Publisher](#)]
8. Kemenkes. April 2024 [Internet]. 2023. Laporan Riskesdas 2023. [[View at Publisher](#)]
9. Oktavia TB. Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Diet Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Puskesmas Bareng Kota Malang. STIKes Panti Waluya Malang; 2024. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
10. Astutik RD, Ibnu F, Azizah U. Hubungan dukungan keluarga dengan kepatuhan diet rendah garam pada penderita hipertensi di UPT Puskesmas Sooko Kabupaten Mojokerto. Perpustakaan Universitas Bina Sehat PPNI; 2023. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
11. Rahmawati R, Sonhaji S. Implementation of Family Emotional Support on the Level of Compliance With a Low Salt Diet in Elderly Hypertension. *J EduHealth.* 2026;17(02):418–23. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
12. Meilinda M, Pendit SA, Dayuningsih D. Hubungan Dukungan Keluarga Dan Kepatuhan Diet Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia. *J Kesehat Amanah.* 2025;9(1):93–102. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
13. Setiawan TA. Analisis Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Diet Rendah Garam Pada Penderita Hipertensi. Universitas dr. Soebandi; 2022. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
14. Rachmawati E, Novindra QA, Syarifah NA, Aisy NR. Association between lifestyle factors and hypertension control in Indonesian primary healthcare settings: A cross-sectional study. *Malaysian Fam Physician Off J Acad Fam Physicians Malaysia.* 2024;19:18. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
15. Agustina NWPD, Nursasi AY, Permatasari H. Edukasi Kesehatan dalam Meningkatkan Kepatuhan Minum Obat pada Lansia Hipertensi. *J Keperawatan Silampari.* 2023;6(2):2049–59. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
16. DeMarzo AP. Pharmacotherapy Decision Aids for the American Heart Association 2021 Statement on Management of Stage 1 Hypertension. *Curr Hypertens Rep.* 2023;25(6):71–5. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
17. Whitehead L, Jacob E, Towell A, Abu-Qamar M, Cole-Heath A. The role of the family in supporting the self-management of chronic conditions: A qualitative systematic review. *J Clin Nurs.* 2018 Jan;27(1–2):22–30. doi:10.1111/jocn.13775 PubMed PMID: 28231630. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]