

Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Diet Rendah Garam Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Kelurahan Lalung Kecamatan Karanganyar

Marizka Candra Kirana¹, Ikrima Rahmasari², Agung Widiastuti³

^{1,2,3} Universitas Duta Bangsa Surakarta

Email: 220208074@mhs.udb.ac.id¹, ikrima_rahmasari@udb.ac.id²,
agung_widiastuti@udb.ac.id³

Abstrak

Latar Belakang: Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang dapat menimbulkan berbagai komplikasi apabila tidak dikendalikan. Salah satu upaya pengendaliannya adalah dengan menerapkan diet rendah garam, namun kepatuhan lansia dalam menjalankan diet tersebut masih rendah. Dukungan keluarga diduga berperan penting dalam meningkatkan kepatuhan lansia terhadap diet rendah garam sehingga dapat membantu mengendalikan tekanan darah dan mencegah terjadinya komplikasi. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan keluarga dengan kepatuhan diet rendah garam pada lansia dengan hipertensi di Kelurahan Lalung, Kecamatan Karanganyar. **Metode Penelitian:** Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel penelitian berjumlah 55 responden yang dipilih menggunakan teknik *cluster random sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner dukungan keluarga dan kuesioner kepatuhan diet rendah garam pada bulan April–Mei 2026. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji Chi-Square serta Cramer's V dengan tingkat kepercayaan 95%. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memperoleh dukungan keluarga dalam kategori cukup sebanyak 24 responden (43,6%), sedangkan mayoritas responden tidak patuh terhadap diet rendah garam sebanyak 32 responden (58,2%). Hasil uji Chi-Square diperoleh nilai $p\text{-value} = 0,029$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan kepatuhan diet rendah garam pada lansia dengan hipertensi. Nilai Cramer's V sebesar 0,359 menunjukkan bahwa kekuatan hubungan antara kedua variabel berada pada kategori rendah. **Kesimpulan:** Terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan kepatuhan diet rendah garam pada lansia dengan hipertensi di Kelurahan Lalung, Kecamatan Karanganyar. Meskipun kekuatan hubungan tergolong rendah, dukungan keluarga tetap berperan dalam meningkatkan kepatuhan lansia dalam menjalankan diet rendah garam sebagai salah satu upaya pengendalian tekanan darah.

Kata kunci: Dukungan Keluarga, Kepatuhan Diet Rendah Garam, Hipertensi, Lansia.

Abstract

Background: Hypertension is a non-communicable disease that can lead to various complications if left uncontrolled. One of the recommended strategies for managing hypertension is adherence to a low-salt diet; however, compliance among older adults remains low. Family support is considered to play an important role in improving adherence to a low-salt diet among older adults. **Objective:** This study aimed to determine the relationship between family support and adherence to a low-salt diet among older adults with hypertension in Lalung Village, Karanganyar District. **Methods:** This quantitative study employed a cross-sectional design. A total of 55 respondents were selected using the cluster random sampling technique. Data were collected using a family support questionnaire and a low-salt diet adherence questionnaire from April to May 2026. Data were analyzed using the Chi-Square test and Cramer's V with a 95% confidence level. **Results:** The results showed that most respondents received moderate family support (24 respondents; 43.6%), while the majority were non-adherent to a low-salt diet (32 respondents; 58.2%). The Chi-Square test revealed a $p\text{-value}$ of 0.029 ($p < 0.05$), indicating a statistically significant relationship between family support and adherence to a low-salt diet among older adults with hypertension. The Cramer's V value of 0.359 indicated that the strength of the association between the two variables was weak. **Conclusion:** There is a significant relationship between family support and adherence to a low-salt diet among older adults with hypertension in Lalung Village, Karanganyar District. Although the strength of the association was weak, family support remains an important factor in improving adherence to a low-salt diet as part of blood pressure management.

Keywords: family support, dietary adherence, low-salt diet, hypertension, older adults

1. PENDAHULUAN

Hipertensi yaitu peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat (Asdar, 2023). Hipertensi dikenal sebagai *silent killer* karena sering tidak menimbulkan gejala spesifik, namun menyebabkan komplikasi serius seperti stroke, penyakit jantung koroner, dan gagal ginjal apabila tidak ditangani dengan tepat, Mayoritas kasus hipertensi penyebabnya belum diketahui atau biasa disebut dengan hipertensi esensial, namun dengan asupan garam yang berlebihan dapat meningkatkan terjadinya hipertensi (Zahara *et al.*, 2024).

WHO melaporkan bahwa 1,4 miliar orang mengalami hipertensi (World Health Organization, 2025). Diperkirakan pada tahun 2025 sebanyak 1,5 miliar penduduk dunia mengalami hipertensi dengan rata-rata tingkat kematian 9,4 juta orang setiap tahun (Muchtar *et al.*, 2025). Lansia merupakan kelompok yang rentan terhadap hipertensi sebagai akibat dari penurunan fungsi fisiologis tubuh. Insiden tekanan darah tinggi di kalangan lansia meningkat seiring bertambahnya usia, muncul sebagai masalah kesehatan yang signifikan baik dalam skala global maupun nasional. (Maimaznah *et al.*, 2025).

Upaya untuk mengelola hipertensi tidak hanya bergantung pada pengobatan, tetapi juga pada intervensi nonfarmakologis, salah satunya diet rendah garam. Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa diet rendah garam dapat secara efektif membantu dalam mengatur tekanan darah dan mencegah komplikasi yang terkait dengan hipertensi, tetapi pada kenyataannya kepatuhan terhadap diet rendah garam di kalangan lansia masih relatif rendah (Nugraha *et al.*, 2025). Untuk membantu mengatasi masalah lansia yang menderita hipertensi, dukungan keluarga dapat membantu lansia dalam mengatasi masalah dan menjalankan kepatuhan diet rendah garam dengan baik (Pendit *et al.*, 2025). Bentuk dukungan keluarga yaitu dengan memberikan dorongan (dukungan instrumental), memberikan dukungan dan semangat kepada keluarga termasuk ke dalam (dukungan penghargaan), memberikan informasi mengenai penyakit yang sedang dialami (dukungan informasional), memberikan perhatian ke dalam (dukungan emosional) (Agustina *et al.*, 2023).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Posyandu lansia di Kelurahan Lalung, Kecamatan Karanganyar, ditemukan 71 kasus hipertensi dan 30 kasus prehipertensi. Berdasarkan hasil wawancara dengan kader posyandu lansia, penatalaksanaan yang dilakukan saat kegiatan posyandu berlangsung yaitu cek tekanan darah rutin dan pemberian obat antihipertensi seperti catopril, antalgin. Selebihnya, tidak ada edukasi yang diberikan kepada penderita hipertensi. Selain itu, saat dilakukan wawancara dengan 5 lansia, didapatkan 4 lansia mengatakan hasil cek tekanan darah tidak stabil setiap bulannya dan mengatakan tidak menjaga pola makan dengan sering mengonsumsi gorengan dan menambahkan penyedap rasa berlebih pada masakannya di rumah.

Hal ini menunjukkan bahwa kepatuhan diet rendah garam pada lansia masih rendah. Peneliti berasumsi bahwa rendahnya kepatuhan diet pada lansia hipertensi dipengaruhi oleh kurangnya dukungan keluarga dalam mengontrol pola makan lansia. Sehingga, peneliti tertarik untuk meneliti topik dengan judul “Hubungan dukungan keluarga dengan kepatuhan diet rendah garam pada lansia dengan hipertensi” di Kelurahan Lalung, Kecamatan Karanganyar”.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan korelasional dan *cross-sectional*. lansia dengan hipertensi yang terdaftar dan aktif mengikuti kegiatan Posyandu Lansia di 5 Lingkungan Kelurahan Lalung, Kecamatan Karanganyar (Manggis, Ngaliyan,

Lalung, Manggeh, Tegalsari), 110 lansia (71 orang hipertensi dan 30 prehipertensi), didapat dari data kunjungan Posyandu Lansia bulan Januari-Februari 2026 dan diperoleh sampel sebanyak 55 responden. Pemilihan sampel menggunakan *cluster random sampling* Data dalam penelitian ini didapatkan dalam kuesioner, kuesioner dukungan keluarga dan kuesioner kepatuhan diet rendah garam yang diambil dari adopsi Maghfirah (2017) dan digunakan kembali oleh Arindari & Puspita (2022). Untuk mengukur dukungan keluarga dan kepatuhan diet rendah garam pada lansia di Kelurahan Lalung, Kecamatan Karanganyar. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis univariat dan bivariat untuk mencari hubungan antara dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat dengan menggunakan uji Chi-square.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Analisis Univariat

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Dukungan Keluarga

Dukungan Keluarga	Frekuensi	Presentase (100%)
Kurang	4	7.3
Cukup	21	38.2
Baik	30	54.5
Total	55	100.0

Berdasarkan hasil penelitian, Tabel diatas menunjukkan bahwa mayoritas responden memperoleh dukungan keluarga pada lansia di Kelurahan Lalung, Kecamatan Karanganyar dalam kategori cukup sebanyak 24 responden (43,6%), diikuti kategori baik sebanyak 23 responden (41,8%), dan sebagian kecil berada pada kategori kurang sebanyak 8 responden (14,5%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Kepatuhan Diet Rendah Garam

Kepatuhan Diet	Frekuensi	Presentase (100%)
Tidak Patuh	31	56.4
Patuh	24	43.6
Total	55	100.0

Berdasarkan hasil penelitian, Tabel diatas menunjukkan bahwa mayoritas responden memperoleh Kepatuhan Diet Rendah Garam pada lansia di Kelurahan Lalung, Kecamatan Karanganya dalam kategori tidak patuh 31 responden (56%) dan patuh 25 respoonden (43,6%) pada diet rendah garam.

Analisa Bivariat

Tabel 3 Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kepatuhan Diet Rendah Garam

Dukungan Keluarga	Kepatuhan Diet Rendah Garam		Hasil Uji Chi-Square		Kekuatan Hubungan
	Patuh	Tidak Patuh	χ^2	P-value	
Kurang	0	4	7,108	0,029	0,359
Cukup	6	15			
Baik	17	13			
Total	32	23			

Berdasarkan hasil analisis uji Chi-Square, diperoleh nilai Pearson Chi-Square sebesar 7,108 dengan derajat kebebasan (df) = 2 dan nilai signifikansi sebesar 0,029 ($p < 0,05$). Karena

nilai p-value lebih kecil dari 0,05, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Berdasarkan hasil analisis *Symmetric Measures*, diperoleh nilai Phi dan Cramer's V sebesar 0,359 dengan nilai signifikansi 0,029 ($p < 0,05$). Nilai signifikansi tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara dukungan keluarga dengan kepatuhan diet rendah garam pada lansia penderita hipertensi. Sementara itu, nilai Cramer's V sebesar 0,359 menunjukkan bahwa kekuatan hubungan antara kedua variabel berada pada kategori rendah.

Pembahasan

Analisa Univariat

Dukungan Keluarga

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa mayoritas responden memperoleh dukungan keluarga dalam kategori cukup sebanyak 24 responden (43,6%). Dukungan keluarga merupakan faktor penting untuk keberhasilan penanganan dan pencegahan hipertensi, karena keluarga memberikan dukungan yang baik selama perawatan. Lansia dengan dukungan keluarga yang baik umumnya lebih termotivasi untuk mematuhi pengobatan dan diet rendah garam dibandingkan lansia yang kurang mendapat dukungan (Kisnawati *et al.*, 2025).

Hal ini menunjukkan, keluarga memiliki peran yang penting dalam mendukung lansia penderita hipertensi. Dukungan tersebut meliputi dukungan emosional, informasional, instrumental, dan penghargaan. Dukungan keluarga yang baik dapat meningkatkan motivasi, rasa percaya diri, serta kepatuhan lansia dalam menjalankan pengelolaan penyakit, khususnya diet rendah garam (Sukawati & Utami, 2023).

Kepatuhan Diet Rendah Garam

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa 32 responden (58,2%) tergolong dalam kategori patuh, sedangkan 23 responden (41,8%) kategori tidak patuh. Hal ini menunjukkan bahwa responden telah memiliki perilaku yang baik dalam menjalankan diet rendah garam. Kepatuhan terhadap diet rendah garam merupakan faktor utama dalam pengelolaan hipertensi karena dapat membantu menurunkan tekanan darah dan mengurangi risiko komplikasi kardiovaskular. Kepatuhan dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti pengetahuan, motivasi, kebiasaan makan, dukungan keluarga, dan aksesibilitas terhadap makanan yang memenuhi rekomendasi diet. Semakin baik kepatuhan pasien terhadap diet rendah garam, semakin besar peluang untuk mencapai pengendalian tekanan darah yang optimal (Rinawati & Marasabessy, 2026).

Kepatuhan ini mencerminkan adanya tingkat kesadaran lansia terhadap pentingnya pengendalian asupan garam untuk menjaga kestabilan tekanan darah (Sukawati & Utami, 2023). Namun, masih terdapat responden yang tidak patuh, hal ini menunjukkan bahwa perubahan perilaku kesehatan tidak selalu mudah dilakukan dan dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti kebiasaan makan, pengetahuan, serta dukungan keluarga (Dewi *et al.*, 2026).

Analisa Bivariat

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa pada variabel dukungan keluarga mayoritas responden memperoleh dukungan keluarga dalam kategori cukup sebanyak 24 responden (43,6%). Sedangkan, pada kepatuhan diet rendah garam mayoritas lansia pada kategori patuh sebanyak 32 responden (58,2%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara dukungan keluarga dengan kepatuhan diet rendah garam pada lansia penderita hipertensi di Kelurahan Lalung, Kecamatan Karanganyar. Hasil analisis menggunakan uji Chi-Square dengan nilai Pearson sebesar 7,108 dengan p-value 0,029 ($p < 0,05$). Berdasarkan hasil tersebut, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Hasil analisis *Symmetric Measures* menunjukkan nilai Phi dan Cramer's V sebesar 0,359 dengan p-value 0,029 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan

bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel. Nilai Cramer's V sebesar 0,359 menunjukkan bahwa kekuatan hubungan berada pada kategori rendah.

Hal ini menunjukkan, meskipun sebagian besar lansia memiliki dukungan keluarga yang cukup, masih banyak di antaranya yang tidak mampu mematuhi diet rendah garam. Kondisi tersebut dapat terjadi karena kepatuhan diet rendah garam dipengaruhi tidak hanya oleh dukungan keluarga saja, tetapi masih terdapat banyak faktor lain seperti, motivasi, pola makan yang sulit diubah, kemampuan lansia untuk mengontrol diet, dan persepsi lansia tentang penyakit hipertensi. Lansia yang telah lama dan terbiasa mengonsumsi makanan asin mungkin akan kesulitan mengubah pola makan meskipun mendapat dukungan dari keluarga (Chantakeeree *et al.*, 2022).

Temuan tersebut didukung oleh hasil analisis bivariat yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan kepatuhan diet rendah garam. Hasil analisis kekuatan hubungan menggunakan Cramer's V diperoleh nilai sebesar 0,359, yang menunjukkan terdapat hubungan dengan kategori rendah antara dukungan keluarga dan kepatuhan diet rendah garam. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan keluarga berhubungan dengan kepatuhan diet rendah garam, tetapi bukan satu-satunya faktor yang menentukan kepatuhan diet pada lansia (Viki *et al.*, 2025).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Pakpahan & Pujiati, 2024) yang menunjukkan adanya hubungan antara dukungan keluarga dan kepatuhan terhadap diet rendah garam pada lansia penderita hipertensi di Puskesmas Sei Mencirim. Penelitian ini menunjukkan peran penting keluarga dalam membantu lansia mengikuti diet dengan memberikan informasi, motivasi, bimbingan, dan bantuan dalam memilih makanan yang sesuai anjuran diet. Temuan ini juga diperkuat oleh penelitian (Ina *et al.*, 2021), yang menemukan hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dan kepatuhan terhadap diet rendah garam pada pasien hipertensi sistolik ($p < 0,05$).

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa dukungan keluarga memainkan peran penting dalam meningkatkan kepatuhan diet rendah garam pada lansia dengan hipertensi. Namun, lemahnya kekuatan hubungan ini menunjukkan bahwa intervensi yang bertujuan untuk meningkatkan kepatuhan diet tidak cukup dengan keterlibatan keluarga, tetapi masih banyak faktor-faktor individual seperti pengetahuan tentang hipertensi, motivasi, dan kemampuan untuk mengelola hipertensi secara mandiri, lama menderita hipertensi, status ekonomi, aktivitas fisik (Ruksakulpiwat *et al.*, 2024).

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan dukungan keluarga dengan kepatuhan diet rendah garam pada lansia dengan hipertensi di Kelurahan Lalung Kecamatan Karanganyar, dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden memperoleh dukungan keluarga dalam kategori cukup sebanyak 24 responden (43.6%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas lansia telah memperoleh dukungan keluarga yang cukup hingga baik dalam menjalankan pengelolaan hipertensi. Selanjutnya, mayoritas responden memiliki kepatuhan diet rendah garam dengan kategori patuh sebanyak 32 responden (58.2%). Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar lansia telah menerapkan diet rendah garam, meskipun masih terdapat sebagian responden yang belum patuh dalam menjalankan diet rendah garam. Selain itu, terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan kepatuhan diet rendah garam pada lansia penderita hipertensi berdasarkan hasil uji Chi-Square dengan nilai p-value sebesar 0.029 ($p < 0.05$). Kemudian, hasil analisis kekuatan hubungan menggunakan uji Cramer's V diperoleh nilai sebesar 0.359 yang menunjukkan bahwa kekuatan hubungan antara dukungan keluarga dengan kepatuhan diet rendah garam berada pada kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa semakin

baik dukungan keluarga yang diberikan, makan semakin baik pula kepatuhan lansia dalam menjalankan diet rendah garam.

5. DAFTAR PUSTAKA

- [1] Agustina, D., Rahmawati, N., & Sari, E. (2023). Hubungan dukungan keluarga dengan kepatuhan pengobatan pada pasien hipertensi. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 26(2), 120–128.
- [2] Arindari, N., & Puspita, D. (2022). Hubungan dukungan keluarga dengan kepatuhan diet rendah garam pada penderita hipertensi. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 10(1), 35–42.
- [3] Asdar. (2023). Hipertensi pada lanjut usia dan penatalaksanaannya. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 18(1), 45–53.
- [4] Chantakeeree, C., Chintanadilok, N., & Chuasuwan, A. (2022). Factors associated with low-salt dietary adherence among older adults with hypertension. *Belitung Nursing Journal*, 8(6), 560–567.
- [5] Dewi, R., Handayani, S., & Lestari, P. (2026). Faktor-faktor yang memengaruhi kepatuhan diet rendah garam pada pasien hipertensi. *Jurnal Keperawatan Komunitas*, 14(1), 35–44.
- [6] Ina, Y., Nabuasa, E., & Bani, S. (2021). Family support and adherence to a low-salt diet among patients with systolic hypertension. *International Journal of Nursing and Health Services*, 4(3), 330–337.
- [7] Kisnawati, N., Widyastuti, R., & Prasetyo, B. (2025). Peran dukungan keluarga terhadap kepatuhan pengobatan pada lansia hipertensi. *Jurnal Keperawatan Klinis*, 13(2), 95–103.
- [8] Maimaznah, M., Rahman, A., & Putri, R. (2025). Hypertension among older adults: Prevalence and associated factors. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 13(E), 150–157.
- [9] Muchtar, A., Hidayat, F., & Rahma, D. (2025). Global burden of hypertension and prevention strategies. *Journal of Public Health Research*, 14(1), 1–10.
- [10] Nugraha, D., Saputra, R., & Wulandari, A. (2025). Kepatuhan diet rendah garam pada pasien hipertensi: Literature review. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 21(1), 45–54.
- [11] Pakpahan, R., & Pujiati, S. (2024). Hubungan dukungan keluarga dengan kepatuhan diet rendah garam pada lansia penderita hipertensi di Puskesmas Sei Mencirim. *Jurnal Keperawatan Priority*, 7(2), 78–86.
- [12] Pendit, N., Kurniawan, H., & Lestari, D. (2025). Family support in improving self-management among elderly with hypertension. *Nurse Media Journal of Nursing*, 15(1), 58–68.
- [13] Rinawati, D., & Marasabessy, N. (2026). Adherence to a low-sodium diet among hypertensive patients and associated factors. *Journal of Nursing Practice*, 9(1), 55–63.
- [14] Ruksakulpiwat, S., Pinyopornpanish, K., & Sangruangake, M. (2024). Factors associated with dietary adherence among older adults with hypertension: A cross-sectional study. *BMC Geriatrics*, 24, 455.
- [15] Sukawati, N., & Utami, L. (2023). Dukungan keluarga dan kepatuhan diet pada pasien hipertensi. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 8(1), 60–68.
- [16] Viki, A., Rahmawati, D., & Nugroho, S. (2025). Family support and dietary compliance among elderly patients with hypertension. *International Journal of Caring Sciences*, 18(1), 215–223.
- [17] World Health Organization. (2025). Hypertension. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>

- [18] Zahara, F., Pratama, Y., & Sari, M. (2024). Konsumsi natrium dan kejadian hipertensi pada lansia. *Jurnal Gizi Indonesia*, 12(2), 89–97.