

**HUBUNGAN PERAN KELUARGA DENGAN TINGKAT KEPATUHAN DIET
RENDAH GARAM PADA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA GUGUL
KECAMATAN TLANAKAN KABUPATEN PAMEKASAN**

Rahayu Yuliana Watiningrum¹, Anggeria Oktavisa Denta², Mahfud³

^{1,2}Politeknik Negeri Madura Prodi D3 keperawatan

³Klinik Pratama Polres Pamekasan

Email: ayu.ners84@gmail.com

Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu faktor utama penyebab kematian, hal tersebut karena kurangnya perhatian dari masyarakat tentang bahaya dari penyakit hipertensi. Peran keluarga merupakan faktor utama dalam menekan resiko kekambuhan penyakit hipertensi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan peran keluarga dengan tingkat kepatuhan diet rendah garam pada penderita hipertensi di desa Gugul wilayah kerja puskesmas Tlanakan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah analitik dengan desain “*cross sectional*”. Jumlah populasi 114 orang dari keluarga penderita hipertensi dengan sampel 88 orang yang diambil dengan menggunakan teknik *simple random sampling*. Variabel independen dalam penelitian ini adalah Peran keluarga dan variabel dependen adalah kepatuhan diet rendah garam. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dan di analisis menggunakan uji statistik *chi-square*. Hasil penelitian menunjukkan Peran keluarga baik (54,5%) dan yang tidak patuh (53,4%). Berdasarkan uji statistik diketahui $\rho=0,000 < \alpha=0,05$ yang berarti ada hubungan peran keluarga dengan tingkat kepatuhan pasien dalam penatalaksanaan diet rendah garam pada penderita hipertensi. Peran keluarga sangat penting dalam menjaga kesehatan keluarga terutama dalam merubah pola pikir dan kepatuhan dalam pelaksanaan diet hipertensi, dengan perubahan tersebut diharapkan dapat memotivasi penderita hipertensi dalam menjalankan dietnya.

Kata Kunci : Hipertensi; Kepatuhan Diet; Peran Keluarga

THE RELATIONSHIP OF THE ROLE OF FAMILY WITH THE LEVEL OF COMPLIANCE WITH A LOW SALT DIET IN HYPERTENSION PATIENTS IN GUGUL VILLAGE, TLANAKAN DISTRICT, PAMEKASAN REGENCY

Abstract

Hypertension is one of the main factors causing death, this is due to the lack of attention from the public about the dangers of hypertension. The role of the family is the main factor in reducing the risk of recurrence of hypertension. The purpose of this study was to determine the relationship between the role of the family and the level of adherence to a low-salt diet in patients with hypertension in Gugul Village, the working area of the Tlanakan Public Health Center. The method used in this research is analytic with a "cross sectional" design. The total population is 114 people from families with hypertension with a sample of 88 people taken using simple random sampling technique. The independent variable in this study was the role of the family and the dependent variable was adherence to a low salt diet. The data was collected using a questionnaire and analyzed using the chi-square statistical test. The results showed that the role of the family was good (54.5%) and those who were not compliant (53.4%). Based on statistical tests, it is known that $=0.000 < \alpha = 0.05$, which means that there is a relationship between the role of the family and the level of patient compliance in the management of a low-salt diet in patients with hypertension. The role of the family is very important in maintaining family health, especially in changing the mindset and compliance in the implementation of the hypertension diet, with these changes expected to motivate hypertensive patients in carrying out their diet.

Keywords: Hypertension; Dietary Compliance; Family Roles

Pendahuluan

Hipertensi merupakan gangguan kesehatan yang tidak bisa disembuhkan. Penderita hipertensi diharuskan untuk minum obat antihipertensi seumur hidup (selamanya), dan diimbangi dengan menerapkan pola hidup yang sehat, dari olah raga rutin, mengatur makanan, dan menurunkan berat badan.¹ Kepatuhan adalah derajat dimana penderita mengikuti anjuran klinis dari dokter yang mengobatinya, yang berhubungan dengan minum obat, mengikuti diet dan merubah gaya hidup yang sesuai dengan petunjuk medis.² Penderita hipertensi harus melaksanakan diet yang teratur agar dapat menormalkan tekanan darah, yaitu dengan mengurangi makanan dengan tinggi garam, makanan yang berlemak, mengonsumsi makanan yang tinggi serat dan melakukan aktivitas olahraga.³

Tren saat ini menunjukkan bahwa jumlah orang dewasa dengan hipertensi meningkat pada tahun 1975 dari 594 juta menjadi 1,13 miliar pada tahun 2015, peningkatan ini terjadi terutama di negara-negara berpenghasilan rendah dan

menengah.⁴ Hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 menunjukkan prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia 18 tahun sebesar 34,1%. Dari hasil Riset Kesehatan Dasar tersebut prevalensi hipertensi tahun 2018 Indonesia mengalami peningkatan dari hasil Riset Kesehatan Dasar 2013 sebesar (25,8%).⁵ Jawa Timur masih memiliki kasus hipertensi tertinggi sebesar 20,43% atau sekitar 1.828.669 penduduk dengan laki – laki sebesar 20,83% (825.412 penduduk) dan perempuan sebesar 20,11% (1.003.257 penduduk).¹ dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Tlanakan di dapatkan penderita hipertensi di desa Gugul sebanyak 114 orang.

Hipertensi adalah keadaan dimana tekanan darah mengalami peningkatan yang memberikan gejala yang berkelanjutan pada suatu organ target ditubuh. Hal ini dapat menimbulkan kerusakan yang lebih berat, misalnya stroke (terjadi pada otak dan menyebabkan kematian yang cukup tinggi), penyakit jantung koroner (terjadi kerusakan pembuluh darah jantung),

hipertrofi ventrikel kiri (terjadi pada otot jantung. Hipertensi juga dapat menyebabkan penyakit gagal ginjal, penyakit pembuluh lainnya.⁶

Kemampuan penderita hipertensi agar tidak menjadikan penyakitnya semakin parah adalah menjaga perilaku pola makan dengan cara melakukan diet rendah garam dan membatasi konsumsi natrium yang di sesuaikan dengan berat tidaknya retensi garam atau hipertensi, yang terdiri dari diet rendah garam I, rendah garam II dan rendah garam III.⁷

Metode

Desain penelitian ini adalah *analitik crosssectional* rancangan ini digunakan untuk mengungkapkan hubungan variabel yang dilakukan alam satu waktu bersamaan.⁸ Sampel diambil dengan teknik *simple random sampling* dengan menggunakan rumus Lemeshow dimana sampel yang diambil sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan oleh peneliti, dengan jumlah sampel didapatkan 88 orang penderita hipertensi di desa Gugul wilayah kerja Puskesmas Tlanakan.⁹ Uji statistik yang digunakan adalah Uji *Chi-square* untuk mengetahui hubungan variabel yang diteliti.¹⁰ Variabel independen pada penelitian ini adalah peran keluarga sedangkan variabel dependen adalah Tingkat Kepatuhan Diet Rendah Garam Penderita Hipertensi. Pengumpulan data dilakukan dengan membagikan kuesioner tipe *closed ended (multiple choice)* tentang peran keluarga dan kepatuhan diet rendah garam pada penderita hipertensi. Pengambilan data dilakukan satu kali pada tanggal 17 Desember 2020.

Kriteria sampel pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Keluarga yang mempunyai anggota keluarga yang menderita Hipertensi di desa Gugul kecamatan Tlanakan kabupaten Pamekasan.
2. Keluarga yang bisa membaca dan menulis serta bersedia menjadi responden.
3. Keluarga yang tinggal serumah.
4. Penderita yang memiliki diagnosa Hypertensi pada rawat jalan dan rawat

inap di Puskesmas Tlanakan kabupaten Pamekasan.

Hasil Penelitian

A. Analisis Univariat

Distribusi karakteristik responden dalam penelitian ini meliputi jenis kelamin, umur, pendidikan terakhir dan pekerjaan yang akan dijelaskan pada tabel berikut:

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Umur, Pendidikan Terakhir dan Pekerjaan

| | Variabel | Frekuensi |
|---------------------|--------------------|-----------|
| Jenis kelamin | L | 3 |
| | P | 85 |
| | Total | 88 |
| Umur | 30-36 tahun | 2 |
| | 37-43 tahun | 12 |
| | 44-50 tahun | 39 |
| | 51-57 tahun | 23 |
| | 58-64 tahun | 11 |
| | 65-71 tahun | 1 |
| | Total | 88 |
| Pendidikan terakhir | Tidak Sekolah | 20 |
| | SD | 9 |
| | SMP | 30 |
| | SMA | 19 |
| | PT/Akademi | 10 |
| | Total | 88 |
| Pekerjaan | Tidak bekerja/ IRT | 11 |
| | Petani | 50 |
| | Wiraswasta | 17 |
| | PNS/TNI/POLRI | 10 |
| | Total | 88 |

Pada karakteristik jenis kelamin dari tabel 4.1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 85 responden (97%) dari 88 responden. Pada karakteristik umur dari tabel 4.1 sebagian besar responden berumur 44-50 tahun sebanyak 39 responden (44%) dari 88 responden. Pada karakteristik pendidikan terakhir dari tabel 4.1 sebagian besar responden berpendidikan terakhir SMP sebanyak 30 responden (34%) dari 88 responden. Pada karakteristik pekerjaan dari tabel 4.1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden bekerja sebagai petani sebanyak 50 responden (57%) dari 88 responden.

B. Analisis Bivariat

Tabel 4.2 Tabulasi Silang Peran Keluarga Terhadap Kepatuhan Diet Rendah Garam

| Peran Keluarga | Kepatuhan | | Total |
|----------------|-----------|-------------|-------|
| | Patuh | Tidak patuh | |
| Baik | 32 | 16 | 48 |
| Cukup | 9 | 22 | 31 |
| Kurang | 0 | 9 | 9 |
| Total | 41 | 47 | 88 |

Uji *Chi-Square* = Sig. (2-) = 0,000 (< 0,05)

Pada tabel 4.2 menunjukkan bahwa sebagian besar peran keluarga baik dan patuh dalam diet rendah garam. Hasil uji statistik dengan *Chi-square* diperoleh nilai Sig (2-tailed) = 0,000. karena Sig (2-sailed) = 0,000 < 0,05 maka H1 diterima, sehingga ada hubungan Peran keluarga dengan tingkat kepatuhan penderita dalam diet rendah garam pada penderita Hipertensi.

Pembahasan

Menurut Hitchcock, Schubert, dan Thomas (2010) peran keluarga dalam perawatan kesehatan keluarga melibatkan 2 aspek utama yaitu pemenuhan kebutuhan fisik untuk menjaga kesehatan keluarga dan praktik kesehatan yang mempengaruhi status kesehatan keluarga. Status kesehatan dapat ditentukan dengan bagaimana cara keluarga melakukan diet, olah raga, tidur dan istirahat, pola rekreasi, perawatan diri, pola minum obat dan kesehatan lingkungan keluarga.¹¹

Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji chi square diperoleh nilai P < 0,05 yang menunjukkan adanya hubungan peran keluarga dalam kepatuhan diet rendah garam pada penderita hipertensi. Keluarga mempunyai peranan yang sangat penting dalam mengembangkan, mengenal, dan menemukan masalah kesehatan dalam keluarga sebagai antisipasi menjaga kesehatan dalam keluarga. Melalui tugas kesehatan keluarga, Keluarga dapat membantu bagaimana meningkatkan kesehatan dan mencegah terjadinya

hipertensi berulang dengan pola hidup sehat. Keluarga sangat diperlukan dalam memperhatikan kesehatan penderita melalui perawatan mandiri keluarga karena salah satu faktor pengendalian hipertensi adalah adanya pengawasan dari pihak keluarga).¹²

Dukungan keluarga berperan penting untuk merubah pola makan dan pola diet penderita hipertensi, karena keluarga merupakan orang terdekat yang dapat mempengaruhi pola pikir penderita hipertensi agar dapat menjaga pola makan dan patuh dengan diet yang sudah ditentukan oleh tenaga kesehatan.¹³ Hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan kepatuhan diet hipertensi mempunyai peluang 6 kali lebih baik dalam menjalankan diet hipertensi daripada yang tidak mendapatkan dukungan keluarga.¹⁴ Peran keluarga yang baik akan membuat penderita merasa diperhatikan oleh keluarganya. Selain itu, keluarga juga perlu memberikan informasi dan mengajak penderita untuk mau berobat dan melakukan diet hipertensi.¹⁵

Peran keluarga dalam kepatuhan diet rendah garam sangatlah penting untuk penderita hipertensi. Hal ini dikarenakan penderita hipertensi merasa bosan dengan menu yang dikonsumsinya setiap hari sehingga tidak mau untuk melakukan diet hipertensi. Petugas kesehatan juga dapat memberikan informasi tentang diet hipertensi kepada keluarga agar penderita lebih paham untuk mengikuti saran dari keluarga. Keluarga dapat memodifikasi diet hipertensi yang membosankan bagi penderita lalu bersama sama melaksanakan diet hipertensi karena juga bermanfaat untuk keluarga yang tidak terkena hipertensi sebagai pencegahan terjadinya hipertensi dan penyakit-penyakit yang lain, apabila keluarga juga melaksanakan diet hipertensi akan berpengaruh terhadap motivasi penderita agar lebih semangat dalam menjalankan diet hipertensi. Keluarga dapat berkonsultasi dengan ahli gizi di puskesmas dan membaca referensi untuk menambah pengetahuan tentang diet hipertensi.¹³

Keterbatasan penelitian ini adalah peneliti tidak dapat memantau asupan

makanan atau diet rendah garam yang dilakukan responden di rumah.

Kesimpulan

1. Peran keluarga di Desa Gugul wilayah kerja Puskesmas Tlanakan Kabupaten Pamekasan sebagian besar memiliki peran keluarga yang baik
2. Kepatuhan diet rendah garam di desa Gugul wilayah kerja Puskesmas Tlanakan Kabupaten Pamekasan sebagian besar memiliki tingkat kepatuhan yang tidak patuh
3. Berdasarkan uji analisis uji Chi Square diperoleh $p\text{-value } 0,000 < \alpha (0,05)$ dapat disimpulkan bahwa Ada hubungan antara peran keluarga dengan tingkat kepatuhan diet rendah garam pada penderita Hipertensi di Desa Gugul wilayah kerja Puskesmas Tlanakan Kabupaten Pamekasan.

Saran

Peran perawat diperlukan dalam mengedukasi anggota keluarga yang memiliki hipertensi agar memiliki wawasan yang lebih luas dalam mengenali masalah kesehatan dalam keluarganya serta mampu memodifikasi pemberian diet rendah garam untuk penderita hipertensi.

Daftar Pustaka

1. Kemenkes RI. Hipertensi. Jakarta. Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI (online). Available from: <https://infodatin-hipertensi.pdf>. 2017.
2. Caplan, NM. Clinical Hypertension, 8 Ed. Lippincott: williamas dan Wilkins; 1997.
3. Adriani, M. Pengantar Gizi Masyarakat. Jakarta: Kencana; 2013.

4. WHO. Why is hypertension an important issue in low- and middleincome countries?, Geneva: WHO. 2019.
5. Kemenkes RI. Riset Kesehatan Dasar 2018, Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2019.
6. Nur, ES. Faktor - Faktor Risiko Hipertensi Primer Di Puskesmas Tlogosari Kulon Kota Semarang. Jurnal Kesehatan Masyarakat Vol. 1, Nomor 2 Tahun 2012. Hal 315 – 325 FKM Undip.
7. Almatsier, S. Penuntun Diet Edisi Baru: Instalasi Gizi PerjanRS Dr.Cipto Mnagunkusumo dan Asosiasi Dietisien Indonesia. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama; 2008.
8. Nursalam. Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis Edisi 3. Jakarta : Salemba Medika; 2013.
9. Arikunto, S. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta : Rineka Cipta; 2016.
10. Hidayat, AA. *Metode Penelitian Keperawatan dan Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika; 2017.
11. Hitchcock, Schubert, & Thomas. Community Health Nursing: Caring in Action. New York: Delmar Publisher. 2010.
12. Buku Ajar Keperawatan Keluarga Dilengkapi Riset & Praktik, Sukabumi: CV Jejak (Jejak Publisher); 2021.
13. Wibowo, B. H., & Wijayanti, A. C. *Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kepatuhan Diet Hipertensi* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta). Yogyakarta (Doctoral dissertation, Universitas' Aisyiyah Yogyakarta). 2020.
14. Tarigan, A. R. & Lubis, Z. S. Pengaruh Pengetahuan, Sikap Dan Dukungan Keluarga Terhadap Diet Hipertensi Di Desa Hulu Kecamatan Pancur Batu Tahun 2016. Jurnal Kesehatan, 2018, 11(1), pp. 9-17.
15. Amelia, R. & Kurniawati, I. Hubungan Dukungan Keluarga Terhadap Kepatuhan Diet Hipertensi pada Penderita Hipertensi di Kelurahan Tapos Depok. Jurnal Kesehatan Saelmakers Perdana, 2020, 3(1), pp. 77-90.