

HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN DUKUNGAN KELUARGA DENGAN KEPATUHAN DIET RENDAH GARAM PADA LANSIA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS LA'O

Maria Hayu Aninditya¹, Heribertus Handi¹, Lusia Hennny Mariati¹

Program Studi Sarjana Keperawatan & Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas Katolik Indonesia Santu Paulus Ruteng

E-mail: anindityahadir85@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang : Hipertensi merupakan penyakit yang ditandai dengan terjadinya peningkatan tekanan darah diatas ambang batas normal, yaitu sistolik > 140 mmHg dan diastolik > 90 mmHg. Kepatuhan terhadap diet merupakan salah satu cara untuk mengontrol Hipertensi, salah satunya dengan diet rendah garam. Kepatuhan pasien terhadap diet tergantung pada pengetahuan dan dukungan keluarga. **Tujuan:** Mengetahui hubungan pengetahuan dan dukungan keluarga terhadap kepatuhan diet rendah garam pada lansia Hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas La'o. **Metode :** Desain penelitian ini yaitu *Cross sectional* menggunakan kuesioner sebagai instrumen dengan pengolahan data dan uji statistik menggunakan *chi square*. **Hasil:** Uji *chi square* menunjukkan terdapat hubungan signifikan pengetahuan dengan kepatuhan diet rendah garam pada lansia Hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas La'o dengan nilai *p value* = 0,000 < α (0,05 dan Hasil uji *chi square* menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara dukungan keluarga dengan kepatuhan diet rendah garam pada lansia Hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas La'o dengan nilai *p value* = 0,000 < α (0,05). **Kesimpulan:** Terdapat hubungan pengetahuan dan dukungan keluarga terhadap kepatuhan diet rendah garam pada lansia Hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas La'o.

Kata Kunci : Pengetahuan, Dukungan Keluarga, Hipertensi, Kepatuhan, Diet, Rendah Garam

Abstract

Background: Hypertension is a disease characterized by an increase in blood pressure above the normal threshold, namely systolic > 140 mmHg and diastolic > 90 mmHg. Adherence to diet is one way to control hypertension, one of which is a low salt diet. Patient adherence to diet depends on family knowledge and support. **Objective:** To determine the relationship between knowledge and family support on adherence to a low salt diet in elderly people with hypertension in the UPTD work area of the La'o Community Health Center. **Method:** The design of this research is cross sectional using a questionnaire as an instrument with data processing and statistical tests using *chi square*. **Results:** The *chi square* test shows that there is a significant relationship between knowledge and adherence to a low salt diet in the elderly with hypertension in the UPTD work area of the La'o Community Health Center with a *p value* = 0.000 < α (0.05 and the results of the *chi square* test show that there is a significant relationship between family support with adherence to a low salt diet in elderly people with hypertension in the UPTD work area of the La'o Community Health Center with a *p value* = 0.000 < α (0.05). **Conclusion:** There is a relationship between knowledge and family support on adherence to a low salt diet in elderly people with hypertension in the UPTD work area of the La'o Community Health Center.

Keywords: Knowledge, Family Support, Hypertension, Compliance, Diet, Low Salt

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah suatu kondisi atau keadaan dimana seseorang mengalami kenaikan tekanan darah di atas batas normal yang akan menyebabkan kesakitan bahkan kematian. Seseorang akan dikatakan hipertensi apabila tekanan darahnya melebihi batas normal, yaitu lebih dari 140/90 mmHg.(Tambunan et al., 2021). Hipertensi adalah suatu kondisi atau keadaan dimana seseorang mengalami kenaikan tekanan darah di atas batas normal yang akan menyebabkan kesakitan bahkan kematian. Seseorang akan dikatakan hipertensi apabila tekanan darahnya melebihi batas normal, yaitu lebih dari 140/90 mmHg.(Tambunan et al., 2021).

Faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya hipertensi, antara lain risiko yang tidak dapat di dimodifikasi (genetic/keturunan, jenis kelamin, dan usia) sedangkan risiko yang dapat dimodifikasi (kegemukan/obesitas, merokok, kurang aktivitas fisik, diet tinggi lemak, konsumsi garam berlebihan, dyslipidemia, konsumsi alcohol berlebihan, psikososial dan stress) (Kemenkes RI, 2019). Faktor resiko yang dapat dimodifikasi inilah yang disarankan untuk bisa dilakukan oleh penderita hipertensi, salah satunya mengubah gaya hidup dengan melakukan diet rendah garam (Purwono et al., 2020).

Konsumsi garam atau banyaknya kandungan natrium dalam makanan yang dikonsumsi oleh masyarakat merupakan salah satu penyebab hipertensi. Natrium yang diserap ke dalam pembuluh darah yang berasal dari konsumsi garam yang tinggi mengakibatkan adanya retensi air, sehingga volume darah meningkat. Asupan natrium yang tinggi akan menyebabkan pengeluaran berlebihan dari hormon natrioretik yang secara tidak langsung akan meningkatkan tekanan darah (Purwono et al., 2020).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan didapatkan data dari pasien yang berkunjung ke puskesmas diketahui bahwa jumlah kasus hipertensi rawat jalan pada bulan januari 2023 cukup banyak yaitu 218 kasus pada lansia, dan dilakukan wawancara secara acak didapatkan hasil masih ada lansia yang belum memahami betul tentang penyakit hipertensi dan diet rendah garam. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan dan dukungan keluarga terhadap kepatuhan diet rendah garam pada lansia dengan hipertensi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini termasuk penelitian kuantitatif dengan pendekatan *Cross-Sectional* yaitu seksional silang / potong silang (Sugiyono, 2015). Populasi dari penelitian adalah lansia penderita hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas La'o sebanyak 112 lansia. sampel yang diambil 53 responden lansia dengan hipertensi.

Hasil Penelitian

1. Hasil Analisis Univariat

a. Karakteristik umum responden

Tabel 4.1 Distribusi responden berdasarkan umur, jenis kelamin, pendidikan, status tinggal bersama keluarga, pekerjaan, informasi diet, lama menderita hipertensi dan hasil tekanan darah di wilayah kerja UPTD Puskesmas La'o tahun 2023 (n=53)

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1. Umur		
a. 55 - 65	34	64,2
b. 66 - 74	11	20,8
c. 75 – 90		

	8	15
2. Jenis Kelamin		
a. Laki – laki	23	43,4
b. Perempuan	30	56,6
3. Pendidikan		
a. SD	29	54,7
b. SMP	1	1,9
c. SMA	11	20,8
d. Perguruan Tinggi	12	22,6
4. Pekerjaan		
a. Pensiunan/tidak bekerja	24	45,3
b. Petani	23	43,4
c. Swasta	5	9,4
d. PNS	1	1,9
5. Informasi Diet		
a. Pernah	47	88,7
b. Tidak pernah	6	11,3
6. Lama Menderita Hipertensi		
a. ≤ 5 tahun	16	30,2
b. > 5 tahun	37	69,8
7. Hasil TD		
a. Pre Hipertensi	14	26,4

b. Hipertensi derajat		
1	25	47,2
c. Hipertensi derajat		
2	14	26,4

Sumber data primer 2023

Berdasarkan tabel 4.1 dapat diketahui bahwa dari 53 responden di wilayah kerja UPTD Puskesmas La'o yang diteliti, karakteristik responden memiliki usia sebagian besar berumur 55 – 56 tahun yaitu 34 orang (64,2%). Berdasarkan jenis kelamin responden yang berjenis kelamin Laki-Laki yaitu 23 orang (43,4%) dan yang berjenis kelamin perempuan yaitu 30 orang (56,6%). Berdasarkan pendidikan responden sebagian besar berpendidikan SD yaitu 29 orang (54,7%). Berdasarkan pekerjaan responden yang bekerja sebagai pensiunan/tidak bekerja yaitu 24 orang (45,3%). Berdasarkan informasi tentang diet sebagian besar responden pernah terpapar informasi tentang diet rendah garam yaitu 47 orang (88,7%), sedangkan yang tidak pernah terpapar informasi tentang diet rendah garam yaitu 6 orang (11,3%). Berdasarkan lama menderita Hipertensi sebagian besar responden lama menderita Hipertensi >5 tahun yaitu 37 orang (69,8%). Berdasarkan hasil tekanan darah sebagian besar responden memiliki hasil tekanan darah Hipertensi derajat 1 yaitu 25 orang (47,2%).

Gambaran pengetahuan tentang diet hipertensi

Tabel 4.2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan pengetahuan tentang diet hipertensi di wilayah Kerja Puskesmas La'o tahun 2023 (n=53)

Pengetahuan diet HT	Frekuensi (n)	Presentase (%)
---------------------	---------------	----------------

a. Baik	33	62,2
b. Cukup	10	18,9
c. Kurang	10	18,9
Total	53	100

Sumber data primer 2023

Berdasarkan tabel 4.2, dapat diketahui bahwa dari 53 responden di wilayah kerja Puskesmas La'o yang diteliti, Sebagian besar Pengetahuan tentang diet Hipertensi baik yaitu 33 orang (62,3%).

Gambaran dukungan keluarga yang diberikan pada lansia dengan Hipertensi

Tabel 4.3 Distribusi frekuensi responden berdasarkan dukungan keluarga yang diberikan pada lansia dengan Hipertensi di wilayah Kerja Puskesmas La'o tahun 2023 (n=53)

Dukungan keluarga	Frekuensi (n)	Presentase (%)
a. Baik	35	66
b. Cukup	12	22,7
c. Kurang	6	11,3
Total	53	100

Sumber data primer 2023

Berdasarkan tabel 4.3, dapat diketahui bahwa dari 53 responden di wilayah kerja Puskesmas La'o yang diteliti, Sebagian besar dukungan keluarga yang diberikan pada lansia dengan hipertensi baik yaitu 35 orang (66%).

Kepatuhan lansia Hipertensi dalam melakukan diet rendah garam

Tabel 4.4 Distribusi frekuensi responden berdasarkan kepatuhan lansia Hipertensi dalam melakukan diet rendah garam di wilayah Kerja Puskesmas La'o tahun 2023 (n=53)

Kepatuhan Diet	Frekuensi (n)	Presentase (%)
a. Patuh	38	71,7
b. Tidak Patuh	15	28,3
Total	53	100

Sumber data primer 2023

Berdasarkan tabel 4.4, dapat diketahui bahwa dari 53 responden di wilayah kerja Puskesmas La'o yang diteliti, Sebagian besar lansia hipertensi Patuh dalam melakukan diet rendah garam yaitu 38 orang (71,7%).

Hubungan pengetahuan dengan kepatuhan lansia dalam menjalankan diet rendah garam

Tabel 4.3 Hubungan Pengetahuan dengan kepatuhan lansia Hipertensi dalam melakukan diet rendah garam di wilayah kerja UPTD Puskesmas La'o Tahun 2023 (n=53)

Pengetahuan	Kepatuhan lansia Hipertensi dalam melakukan diet rendah garam							p-value
	Patuh		Tidak Patuh		Total			
	f	%	f	%	f	%		
a. Baik	3	62,	0	0	3	62,		
	3	26			3	26		
b. Cukup			5	9,3				0,0
	5	9,4		4	1	18,		00
c.		3			0	87		
Kurang				18,				
		0	1	87	1	18,		
	0		0		0	87		

Total	3	71,	1	28,	5	100
	8	69	5	3	3	

Sumber data primer 2023

Berdasarkan tabel 4.3, dapat diketahui bahwa dari 53 lansia Hipertensi yang diteliti, responden yang berpengetahuan baik dan patuh pada diet rendah garam yaitu 33 orang (62,26%) dan tidak ada yang tidak patuh. Untuk lansia yang pengetahuannya cukup dan patuh pada diet rendah garam yaitu 5 orang (9,43%) dan yang tidak patuh diet rendah garam juga 5 orang (9,43%). Sedangkan lansia yang dengan pengetahuan kurang berperilaku tidak patuh diet garam yaitu 10 orang (18,87%). Hasil uji statistik dengan menggunakan *Chi Square* dengan *p-value* diperoleh nilai 0,000 ($p = 0,000 < \alpha = 0,05$) yang berarti H_0 ditolak maka dapat disimpulkan ada hubungan signifikan antara pengetahuan dengan kepatuhan lansia hipertensi dalam melakukan diet rendah garam di wilayah kerja UPTD Puskesmas La'o.

Hubungan dukungan keluarga dengan kepatuhan lansia dalam menjalankan diet rendah garam

Tabel 4.4 Hubungan Dukungan Keluarga dengan kepatuhan lansia Hipertensi dalam melakukan diet rendah garam di wilayah kerja UPTD Puskesmas La'o Tahun 2023 (n=53)

Dukungan Keluar ga		Kepatuhan lansia hipertensi dalam melakukan diet rendah garam						p- valu e
		Patuh		Tidak Patuh		Total		
		F	%	F	%	F	%	
a. Baik	3	62,	2	3,7	3	66,		
	3	26		7	5	03		

b.	5	9,4	7	13,	1	22,	0,0
Cukup		3		20	2	64	00

c.	0	0	6	11,	6	11,	
Kurang				33		33	

Total	3	71,	1	28,	5	100	
	8	69	5	3	3		

Sumber data primer 2023 (uji chi-Square)

Berdasarkan tabel 4.4, dapat diketahui bahwa dari 53 lansia Hipertensi yang diteliti, responden dengan dukungan keluarga baik dan patuh pada diet rendah garam yaitu 33 orang (62,26%), dan yang tidak patuh pada diet rendah garam yaitu 2 orang (3,77%). Untuk lansia yang dukungan keluarganya cukup dan patuh pada diet rendah garam yaitu 5 orang (9,43%), dan yang tidak patuh yaitu 7 orang (13,29%). Sedangkan lansia dengan dukungan keluarga kurang dan tidak patuh diet garam yaitu 6 orang (11,33%). Hasil uji statistik dengan menggunakan *Chi Square* dengan *p-value* diperoleh nilai 0,000 ($p = 0,000 < \alpha = 0,05$) yang berarti H_0 ditolak maka dapat disimpulkan ada hubungan signifikan antara dukungan keluarga terhadap kepatuhan lansia hipertensi dalam melakukan diet rendah garam di wilayah kerja UPTD Puskesmas La'o.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Pengetahuan Lansia Tentang Diet Hipertensi

Berdasarkan hasil penelitian sebagian besar lansia memiliki pengetahuan yang baik yaitu sebanyak 33 orang (62,2%). Banyaknya jumlah lansia pada kategori baik menunjukkan bahwa secara umum tingkat pengetahuan lansia tentang diet Hipertensi berada pada kategori baik. Secara teori pengetahuan dapat dipengaruhi oleh faktor internal (pendidikan, pekerjaan, usia) dan faktor

eksternal (lingkungan, pengalaman, informasi, sosial dan budaya) (Mayhendrawan, 2020).

Tidak hanya pendidikan, pengalaman dan informasi juga menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi dimana pengalaman dan informasi yang sudah diperoleh menjadi suatu pembelajaran yang dapat meningkatkan pengetahuan dan wawasan seseorang. Demikian pula sebaliknya jika pengalaman dan informasi yang didapat kurang maka semakin kurangnya juga pengalaman dan wawasan seseorang. Pengetahuan merupakan aspek penting dalam terbentuknya perilaku atau tindakan individu, Dimana menurut Notoadmojo pengetahuan (*knowledge*) merupakan hasil “tahu” dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengindraan terjadi melalui pancaindra, yakni: indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh dari mata dan telinga (Notoadmojo, 2014).

Dalam hasil penelitian ini, walaupun sebagian besar responden memiliki pengetahuan yang baik, namun masih ada yang berpengetahuan cukup dan kurang yaitu 10 orang (18,9%). Salah satunya hal ini disebabkan dari faktor pendidikan, dimana dapat dilihat dari karakteristik responden yang sebagian besar berpendidikan (SD) yaitu sebesar 29 orang (54,7%). Tingkat pendidikan dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang. Menurut analisa peneliti bahwa bervariasi tingkat pengetahuan responden sangat dipengaruhi oleh faktor pendidikan. Walaupun tingkat pendidikan lansia sebagian besar berpendidikan rendah, akan tetapi jika dilihat dari lama menderita hipertensi yang paling banyak > 5 tahun yaitu 37 orang (69,8%), dimana responden memiliki banyak pengalaman dalam pengelolaan penyakitnya.

Gambaran Dukungan Keluarga Pada Lansia Hipertensi

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa paling banyak adalah lansia yang mendapatkan dukungan keluarga baik yaitu 35 orang (66%). Dukungan keluarga yang baik dipengaruhi oleh tindakan yang baik yang diberikan keluarga kepada anggota keluarganya, dengan cara selalu memberikan pertolongan dan bantuan. Dukungan yang diberikan bisa berupa membantu mencari informasi tentang diet, mendampingi saat responden memeriksakan kesehatan, mengingatkan pasien untuk kontrol, berolahraga dan juga memberikan semangat pada lansia dalam menjalankan diet.

Menurut Friedman dukungan keluarga meliputi dukungan informasional, dukungan penghargaan atau penilaian, dukungan instrumental dan dukungan emosional. Ada dua sumber dari dukungan keluarga antara lain : sumber dukungan sosial keluarga internal dan sumber dukungan sosial keluarga eksternal (Friedman, 2014).

Dalam hasil penelitian ini juga masih ada lansia yang memiliki dukungan keluarga kurang yaitu 6 orang (11,3%) hal ini dikarenakan dukungan informasional, dukungan penghargaan atau penilaian, dukungan instrumental dan dukungan emosional yang diberikan oleh keluarga kurang maksimal. Dari hasil penelitian di atas, menurut analisa peneliti berpendapat bahwa dukungan keluarga sangat dibutuhkan oleh lansia dalam menjalani diet rendah garam. Dukungan keluarga yang dibutuhkan dapat bisa berupa dorongan, semangat, pemberian nasehat, kepercayaan dan perhatian sehingga dapat membuat lansia memiliki perasaan nyaman, yakin terhadap manfaat diet, merasa diperhatikan dan dicintai oleh keluarga sehingga lansia dapat menghadapi masalah terkait

diet dan patuh terhadap diet Hipertensi dengan baik.

Kepatuhan Lansia Dalam Melakukan Diet Rendah Garam

Kepatuhan adalah tingkat seseorang dalam melaksanakan suatu aturan yang disarankan, tingkat seseorang dalam melaksanakan perawatan, pengobatan, dan perilaku yang disarankan oleh perawat, dokter, atau tenaga kesehatan lainnya. Kepatuhan juga menggambarkan sejauh mana seseorang berperilaku untuk melaksanakan aturan dalam berperilaku yang disarankan oleh tenaga kesehatan (Pratama, 2021). Secara teori beberapa faktor yang mempengaruhi kepatuhan diantaranya pengetahuan, motivasi dan dukungan keluarga (Zaria, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 53 responden, paling banyak lansia patuh dalam menjalankan diet yaitu 38 orang (71,7%) dengan jumlah responden 33 orang (62,26%) yang berpengetahuan baik dan 35 orang (66%) yang mendapat dukungan keluarga baik. Menurut analisa peneliti lansia bisa patuh dalam menjalankan diet bila didukung dengan pengetahuan yang baik, pengetahuan bisa didapat dari informasi yang diterima. Selain itu juga dukungan keluarga baik bisa mempengaruhi lansia untuk patuh.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian dilakukan oleh Hasina (2023) dimana hasil penelitiannya menunjukkan bahwa ada hubungan tingkat pengetahuan dan kepatuhan. Rangsangan seseorang untuk patuh bisa termotivasi dengan adanya stimulus berupa dukungan keluarga, sosial dan lingkungan akan membentuk suatu harapan yang akan mempengaruhi respon sehingga menghasilkan sikap atau perilaku kepatuhan yang akan bertahan lama.

Berdasarkan hasil penelitian di atas, peneliti berpendapat bahwa kepatuhan sangat dipengaruhi oleh pengetahuan lansia dan dukungan keluarga. Semakin tinggi tingkat pengetahuan dengan dukungan keluarga yang baik, semakin patuh pula lansia tersebut dalam menjalani diet dan pengobatan.

Hubungan Pengetahuan Lansia Dengan Kepatuhan Diet Rendah Garam Pada Lansia Hipertensi

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan sebagian besar lansia di wilayah kerja UPTD Puskesmas La'o berpengetahuan baik dan patuh pada diet rendah garam yaitu 33 orang (62,26%). Secara teori pengetahuan dapat dipengaruhi oleh faktor internal (pendidikan, pekerjaan, usia) dan faktor eksternal (lingkungan, pengalaman, informasi, sosial dan budaya) (Mayhendrawan, 2020).

Menurut analisis peneliti berdasarkan karakteristik responden paling banyak sudah mengalami Hipertensi >5 tahun yaitu 37 orang (69,8%) sehingga sebagian besar mengerti tentang diet hipertensi yaitu 33 orang (62,3%) dan pernah mendapatkan informasi tentang diet rendah garam yaitu 47 orang (88,7%). Pengetahuan yang baik merupakan salah satu faktor yang bisa mengubah perilaku seseorang dalam menjalankan diet. Hal ini dapat dilihat dari hasil penelitian bahwa 33 orang (62,26%) responden yang berpengetahuan baik dan patuh pada diet, karena lebih cepat memahami semua informasi yang dilihat atau didengar tentang diet Hipertensi. Perilaku manusia pada hakekatnya adalah tindakan atau aktivitas dari manusia baik yang diamati maupun tidak dapat diamati oleh interaksi manusia dengan lingkungannya yang terwujud dalam bentuk pengetahuan, sikap, dan tindakan (Adventus et al., 2019).

Dari penelitian ini dapat dilihat bahwa tingkat pengetahuan berhubungan dengan perilaku lansia dalam menjalankan diet hipertensi, karena lansia yang pengetahuannya tinggi perilakunya lebih cenderung baik dalam melaksanakan diet hipertensi, begitu juga sebaliknya. Jadi semakin baik pengetahuan dan banyak informasi yang didapat maka semakin baik pula perilaku lansia dalam menjalankan diet rendah garam, di mana pengetahuan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi lansia dalam berperilaku termasuk dalam menjalankan diet rendah garam.

Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Lansia Hipertensi Dalam Melakukan Diet Rendah Garam

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan sebagian besar lansia di wilayah kerja UPTD Puskesmas La'o memiliki dukungan keluarga baik dan patuh pada diet rendah garam yaitu 33 orang (62,26%) sejalan dengan data karakteristik responden bahwa sebagian besar responden berpengetahuan baik yaitu 33 orang (62,3%), dukungan keluarga baik yaitu 35 orang (66%). Dukungan keluarga merupakan faktor penting dalam membantu individu menyelesaikan masalah. Dukungan keluarga dalam hal ini sangat berperan dalam meningkatkan kepatuhan menjalankan diet yang dianjurkan karena keluarga merupakan unit terdekat dengan lansia. Bentuk dukungan keluarga yang diberikan yaitu dukungan informasi, dukungan instrumental, dukungan penilaian atau penghargaan dan dukungan emosional (Friedman, 2014). Hal ini sejalan dengan penelitian dari Sagita, (2022) dengan hasil terdapat hubungan antara dukungan keluarga dengan kepatuhan diet rendah garam, karena dengan adanya dukungan keluarga pasien akan tetap patuh untuk menjalankan diet hipertensi. Dukungan keluarga merupakan hal yang sangat penting untuk seseorang, adanya dukungan

keluarga terhadap lansia dapat menyebabkan ketenangan batin dan perasaan yang senang dalam diri lansia. Selain itu dengan adanya dukungan keluarga berdampak pada kemudahan lansia untuk melakukan diet hipertensi. Keluarga juga mempunyai peran utama dalam memberi dorongan kepada lansia sebelum pihak lain memberi dukungan. Dukungan keluarga yang baik sangat penting dalam meningkatkan derajat kesehatan lansia.

KESIMPULAN

1. Data karakteristik responden menunjukkan bahwa responden yang diteliti mayoritas berusia rata-rata yaitu 55-65 tahun sebanyak 34 orang (64,2%). Berjenis kelamin perempuan yaitu 30 orang (56,6%). Tingkat pendidikan terbanyak pada jenjang SD yaitu 29 orang (54,7%). Sebagian besar responden tinggal bersama anak yang belum berkeluarga yaitu 39 orang (73,6%). Kebanyakan responden sudah pensiunan/tidak bekerja yaitu 24 orang (45,3%). Mayoritas pernah menerima informasi tentang diet hipertensi 47 orang (88,7%). Responden yang memiliki riwayat penyakit hipertensi > 5 tahun yaitu 37 orang (69,8 %) dan diketahui paling banyak Hipertensi derajat 1 yaitu 25 orang (47,2%).
2. Gambaran pengetahuan lansia tentang diet Hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas La'o sebagian besar memiliki pengetahuan baik.
3. Gambaran dukungan keluarga pada lansia Hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas La'o sebagian besar dukungan keluarga yang diberikan pada lansia dengan hipertensi baik.
4. Kepatuhan lansia Hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas La'o sebagian besar responden patuh dalam menjalankan diet rendah garam.

5. Terdapat hubungan signifikan antara pengetahuan lansia dengan kepatuhan diet rendah garam di wilayah kerja UPTD Puskesmas La'o dengan nilai $p = 0,000$ ($p\text{ value} < \alpha = 0,05$), nilai $r\text{ correlations} = 0,876$
6. Terdapat hubungan signifikan antara dukungan keluarga dengan tingkat kepatuhan diet rendah garam pada lansia Hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas La'o, dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), nilai $r\text{ correlations} = 0,743$

SARAN

1. Bagi Responden

Bagi responden di harapkan penelitian ini dapat meningkatkan pengetahuan tentang diet hipertensi dari media elektronik, penyuluhan – penyuluhan yang dilakukan di kegiatan posbindu/ prolanis, dan bisa saling berbagi pengalaman diet dengan orang – orang yang juga menderita hipertensi

2. Bagi Institusi

Penelitian ini diharapkan dapat memberi informasi dan masukan tentang pentingnya dalam setiap kegiatan selalu memberikan penyuluhan tentang kesehatan pada sasaran.

3. Bagi Peneliti Berikutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan masukan bagi proses penelitian selanjutnya dan di sarankan untuk meneliti faktor lain yang mempengaruhi kepatuhan diet pada lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Adventus, M., Jaya, I. ., & Mahendra, D. (2019). *Buku Ajar Peomisi Kesehatan* (In Pusdik).
- Friedman, M. (2014). *Buku Ajar Keperawatan Keluarga* (E. Tiar (ed.); Edisi 5). Buku Kedokteran EGC.
- Hasina, S. N., Rahmawati, A., Faizah, I., Sari, R. Y., & Rohmawati, R. (2023). Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Kepatuhan Minum Obat Anti Tuberkulosis (OAT) pada Pasien Tuberkulosis Paru. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 13(2), 453–462. <https://doi.org/10.32583/pskm.v13i2.908>
- Kemenkes RI. (2019). *Hipertensi*. https://p2ptm.kemkes.go.id/uploads/2019/01/Hipertensi_Tekanan_Darah_Tinggi.pdf
- Mayhendrawan. (2020). Pengertian Pengetahuan. *Suparyanto Dan Rosad* (2015, 5(3), 248–253.
- Notoadmojo. (2014). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Purwono, J., Sari, R., Ratnasari, A., & Budianto, A. (2020). Pola Konsumsi Garam Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 5(1), 531. <https://doi.org/10.52822/jwk.v5i1.120>
- Sagita, R. (2022). *Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Diet Rendah Garam Pada Pasien Hipertensi*.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan*. Alfabet.
- Tambunan, F. F., Nurmayni, Rahayu, P. R., Sari, P., & Sari, S. I. (2021). Hipertensi Si Pembunuh Senyap “Yuk kenali pencegahan dan penanganannya.” In R. Agustina Harapan, SST, M.Kes (Ed.), *Buku Saku* (1st ed.). CV. Pusdikra Mitra Jaya.
- Zaria, H. (2021). *Dukungan Keluargaterhadap Kepatuhan Diet Literature Review Rendah Garam Pada Pasien Hipertensi (Literature Review)*.