

HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN KELUARGA DENGAN DIET RENDAH GARAM DI POSYANDU LANSIA WILAYAH PUSKESMAS WAGIR KABUPATEN MALANG

Dewi Maghfiroh¹⁾, Farida Hallis Dyah Kusuma²⁾, Ragil Catur Adi W.³⁾

¹⁾ Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Tribhuwana Tunggaladewi Malang

²⁾ Dosen Program Studi Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang

³⁾ Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Tribhuwana Tunggaladewi Malang

E-mail: dewimaghfiroh87@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi adalah suatu peningkatan abnormal tekanan darah dalam arteri secara terus – menerus lebih dari suatu periode. Hipertensi sering terjadi pada usia lanjut (lansia). Salah satu penyebab hipertensi adalah riwayat dari konsumsi makanan tinggi garam. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara dukungan keluarga dengan diet rendah garam pada lansia di Wilayah Puskesmas Wagir Kabupaten Malang. Penelitian ini menggunakan desain penelitian studi korelasional. Populasi dalam penelitian ini semua penderita hipertensi di Posyandu Lansia Wilayah Puskesmas Wagir sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Besar sampel 30 orang lansia dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Analisa data yang digunakan menggunakan Uji *Chi Square*. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil diet kurang, bisa disebabkan karena dukungan keluarga yang kurang dengan nilai 6,246 yang lebih besar dari χ^2_{tabel} dengan $df=2$, yaitu sebesar 5,991, dengan nilai signifikansi (p) sebesar 0,044 yang lebih kecil dari alpha 0,05, sehingga tolak H_0 dan dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan (bermakna) antara dukungan keluarga dengan diet pada lansia penderita hipertensi di wilayah Puskesmas Wagir Kabupaten Malang. Direkomendasikan bagi keluarga lansia untuk memberikan dukungan keluarga terhadap diet rendah garam guna mengubah pola hidup lansia.

Kata Kunci : Dukungan Keluarga, Diet Rendah Garam, Lansia

**THE RELATIONSHIP BETWEEN FAMILY SUPPORT WITH LOW-SALT DIET IN
THE ELDERLY INTEGRATED SERVICE CENTER IN THE WAGIR COMMUNITY
HEALTH CENTER, MALANG REGENCY**

ABSTRACT

Hypertension is an abnormal increase in blood pressure in the arteries continuously over a period. Hypertension often occurs in old age (elderly). One of the causes of hypertension is a history of consumption of foods high in salt. The purpose of this study is to know the relationship between family support with low-salt diet at the elderly in the Wagir community health center, Malang Regency. This study uses correlational study research design. The population is all people with hypertension in an Elderly Integrated Service Center in the Wagir Community Health Center according to the inclusion and exclusion criteria. The number of samples is 30 elderly people using purposive sampling as sampling technique. Analysis of data in use is Chi Square Test. Based on the result of the study, it is found that the result of the diet is less, can be caused by the lack of family support with the value 6.246 which is bigger than χ^2 table with $df = 2$, that is 5.991, with significance value (p) 0.044 which is smaller than alpha 0.05, hence H_0 rejected and it can be concluded that there is a significant (meaningful) relationship between family support with diet at the elderly people with hypertension in the Wagir Community Health Center, Malang Regency. Recommended for elderly families to provide family support toward a low-salt diet to change the lifestyle of the elderly.

Keywords: Family Support, Family, Low Sodium Diet, Elderly

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah suatu peningkatan abnormal tekanan darah dalam arteri secara terus-menerus lebih dari suatu periode. Hipertensi sering terjadi pada usia lanjut (lansia). Salah satu penyebab hipertensi adalah riwayat

dari konsumsi makanan tinggi garam (Udjianti, 2013).

WHO dan *The International Society of Hypertension* (ISH) tahun 2007, saat ini terdapat 600 juta penderita hipertensi diseluruh dunia, dan 3 juta diantaranya meninggal setiap tahunnya. Kejadian prevalensi hipertensi di

Indonesia telah mencapai 31,7 % dari total penduduk dewasa. Pada tahun 2010 data jumlah penderita hipertensi yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur terdapat 275.000 jiwa penderita hipertensi.

Pada usia lanjut mengalami fase kemunduran secara mikro berlangsung kemunduran biologis dan fungsional, dengan akibat terjadinya perubahan secara makro diantaranya meliputi perubahan sistem kardiovaskuler. Salah satu penyakit sistem kardiovaskuler yang terjadi pada lansia adalah hipertensi. Dukungan dari keluarga merupakan unsur terpenting dalam membantu individu menyelesaikan masalah. Apabila ada dukungan, rasa percaya diri akan bertambah dan motivasi untuk menghadapi masalah yang terjadi akan meningkat (Tamher, 2011).

Pada hipertensi pada lansia harus melakukan diet rendah garam. Tetapi kenyataannya masih banyak lansia yang tidak patuh untuk melakukan diet rendah garam dikarenakan kurangnya dukungan keluarga atau lingkungannya bahkan keluarganya kurang mengetahui tentang diet rendah garam pada lansia.

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Malang pada tahun 2012 menunjukkan jumlah kasus hipertensi sebanyak 56.945 yang belum teridentifikasi secara jelas. Setelah dilakukan studi pendahuluan pada

tanggal 8 november 2016 di posyandu lansia di Wilayah Puskesmas Wagir terdapat sekitar 33 lansia yang menderita hipertensi. Dari hasil wawancara beberapa lansia didapatkan hasil bahwa sekitar 60% dukungan keluarga untuk diet rendah garam pada lansia kurang maksimal karena sebagian besar keluarga ada yang tidak mengetahui secara jelas tentang diet rendah garam pada lansia sehingga keluarga menyediakan makanan untuk lansia yang hipertensi tidak ada perlakuan khusus yang sesuai diet rendah garam dan apa adanya sama dengan yang disajikan kepada seluruh keluarganya, tetapi sekitar 40% ada juga keluarga yang mengetahui tentang diet rendah garam pada lansia tetapi kurangnya dukungan kepada lansia yang menderita hipertensi dan menyediakan kebutuhan sesuai diet rendah garam pada lansia. Tetapi ada juga beberapa keluarga yang sudah berinisiatif memberikan sedikit garam pada sajian yang dihidangkan untuk lansia dengan hipertensi tetapi belum maksimal.

Berdasarkan fenomena kurangnya dukungan keluarga pada diet rendah garam pada lansia peneliti tertarik mengambil penelitian dan mengembangkan tentang hubungan antara dukungan keluarga dengan diet rendah garam di Posyandu Lansia wilayah Puskesmas Wagir Kabupaten Malang. Tujuan dari penelitian ini adalah

untuk mengetahui hubungan antara dukungan keluarga dengan diet rendah garam di Posyandu Lansia Wilayah Puskesmas Wagir Kabupaten Malang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain studi korelasional dengan pendekatan kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh penderita hipertensi di wilayah Puskesmas Wagir Malang. Besar sampel sebanyak 30 orang dengan teknik pengambilan *purposive sampling*. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah lansia yang menderita hipertensi dan keluarga yang tinggal satu rumah dengan lansia. Instrumen penelitian yang digunakan untuk dukungan keluarga menggunakan kuisioner dan yang diet rendah garam menggunakan *food record*. Analisa data menggunakan uji *Chi Square*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan usia keluarga responden adalah masa dewasa awal sebesar 93,3%, tingkat pendidikan SMA sebesar 46,7%, dan pekerjaan swasta sebesar 70%.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Umur	f	(%)
Masa remaja akhir	1	3,3
Masa dewasa awal	28	93,3
Masa setengah baya	1	3,3
Total	30	100
Tingkat Pendidikan		
SD	3	10
SMP	5	16,7
SMA	14	46,7
Perguruan Tinggi	8	26,7
Total	30	100
Pekerjaan		
IRT	6	20
swasta	21	70
mahasiswa	1	3,3
PNS	1	3,3
Guru	1	3,3
Total	30	100

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa dukungan keluarga kurang sebesar 43,3%, dan diet rendah masih kurang sebesar 73,3% dengan diet rendah garam III sebesar 53,3%.

Berdasarkan Tabel 3 didapatkan hasil Chi-Square sebesar 6,246 yang lebih besar dari χ^2_{tabel} dengan df=2, yaitu sebesar 5,991, dengan nilai signifikansi (p) sebesar 0,044 yang lebih kecil dari alpha 0,05.

Tabel 2. Dukungan Keluarga dan Diet Rendah Garam

Dukungan Keluarga	f	(%)
Kurang	13	43,3
Sedang	8	26,7
Baik	9	30
Total	30	100
Diet Rendah Garam		
Kurang	22	73,3
Baik	8	26,7
Total	30	100
Macam Diet Rendah Garam		
I	1	3,3
II	13	43,3
III	16	53,3
Total	30	100

Tabel 3. Hasil uji *Chi-Square* dukungan keluarga dengan diet rendah garam

	Value	df	Asymp. Sig
Pearson <i>Chi-Square</i>	6.246 ^a	2	.044
Likelihood Ratio	6.381	2	.041
Linear-by-linear Association	5.911	1	.015
N of Valid Cases	30		

Dukungan Keluarga

Berdasarkan Tabel 2 didapatkan data bahwa sebagian besar dukungan keluarga terhadap diet rendah garam

masih kurang. Menurut peneliti dukungan keluarga kurang diakibatkan karena kurangnya waktu keluarga untuk memperhatikan lansia dikarenakan keluarga lansia sebagian besar bekerja. Dalam (Friedman, 1998) dukungan instrumental adalah keluarga yang menjadi sumber pertolongan praktis dan konkrit, diantaranya: kesehatan penderita dalam hal makan dan minum. Menurut teori didalam penelitian (Amelia, 2014) faktor eksternal dari dukungan keluarga diantaranya praktik keluarga yang menunjukkan bagaimana cara keluarga memberikan dukungan biasanya mempengaruhi penderita dalam penatalaksanaan terapi dari penyakit tersebut. Kurangnya dukungan keluarga dibuktikan dengan hasil penelitian bahwa dari 13 orang dengan dukungan keluarga yang tergolong kurang, ada sebanyak 12 orang pasien dengan diet yang kurang, dan 1 orang pasien lainnya dengan diet yang baik. Dari 8 orang dengan dukungan keluarga yang tergolong sedang, ada sebanyak 6 orang pasien dengan diet yang kurang, dan 2 orang pasien lainnya dengan diet yang baik. Sedangkan dari 9 orang dengan dukungan keluarga yang tergolong baik, ada sebanyak 4 orang pasien dengan diet yang kurang, dan 5 orang pasien lainnya dengan diet yang baik. Dukungan keluarga yang kurang disebabkan kurangnya dukungan fasilitas, karena ada sebagian keluarga yang

mengalami faktor sosial ekonomi rendah dan juga karena semua keluarga lansia bekerja sehingga kurangnya perhatian terhadap lansia serta kurangnya dukungan fasilitas, seperti kurangnya keluarga mengingatkan untuk menjauhi makanan pantangan, kurangnya keluarga menyediakan waktu untuk memberikan perawatan kepada lansia, kurang aktifnya keluarga memantau lansia datang atau tidak ke posyandu lansia.

Diet Rendah Garam

Berdasarkan Tabel 2 didapatkan data sebanyak 16 orang menggunakan jenis diet rendah garam III dan sebagian besar lansia diet rendah garamnya kurang baik sebanyak 22 orang. Dari hasil tersebut belum sesuai dengan teori menurut (Wahyuningsih, 2013) tujuan dari penatalaksanaan nutrisi pasien hipertensi adalah untuk membantu menurunkan tekanan darah dan mempertahankan tekanan darah menjadi normal. Disamping itu, diet juga ditujukan untuk menurunkan faktor resiko lain. Menurut peneliti diet rendah garam kurang karena keluarga tidak menyediakan makanan sesuai diet, ada yang karena kurangnya informasi tentang diet rendah garam.

Kurangnya diet rendah garam didukung data hasil bahwa dari 13 orang keluarga yang memberikan dukungan yang tergolong kurang pada lansia

penderita hipertensi, ada sebanyak 12 orang dengan diet yang kurang, dimana 5 orang harus melakukan diet rendah garam III, 6 orang dengan diet rendah garam II, dan 1 orang bahkan harus melakukan diet rendah garam I. Kemudian 1 orang lainnya justru dapat melakukan diet rendah garam I dengan BAIK.

Berdasarkan 8 orang keluarga yang memberikan dukungan yang tergolong sedang pada lansia penderita hipertensi, ada sebanyak 6 orang dengan diet yang kurang, dimana 4 orang harus melakukan diet rendah garam III, dan 2 orang dengan diet rendah garam II, sedangkan 2 orang lainnya yang sudah melakukan diet rendah garam dengan BAIK, ada 1 orang yang harus melakukan diet rendah garam III, dan 1 orang dengan diet rendah garam II.

Hubungan Dukungan Keluarga dengan Diet Rendah Garam

Berdasarkan Tabel 3 didapatkan hasil diet yang masih kurang, bisa disebabkan karena dukungan keluarga masih kurang yang didukung dengan hasil Chi-Square sebesar 6,246 yang lebih besar dari χ^2_{tabel} dengan df=2, yaitu sebesar 5,991, dengan nilai signifikansi (p) sebesar 0,044 yang lebih kecil dari alpha 0,05. Sehingga tolak Ho dan dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan (bermakna) antara dukungan

keluarga dengan diet pada lansia penderita hipertensi di wilayah Puskesmas Wagir Kabupaten Malang. Adanya hubungan antara dukungan keluarga dengan diet pada lansia penderita hipertensi di wilayah Puskesmas Wagir Kabupaten Malang dapat diketahui bahwa terdapat kecenderungan yang jelas, dimana semakin baik dukungan yang diberikan oleh keluarga kepada para lansia penderita hipertensi untuk melakukan diet rendah garam, maka hal itu akan diikuti oleh pelaksanaan diet yang lebih baik oleh lansia.

Semakin kurang dukungan yang diberikan oleh keluarga kepada lansia hipertensi untuk melakukan diet rendah garam, maka hal itu akan diikuti oleh pelaksanaan diet yang juga kurang maksimal oleh lansia. Hal itu disebabkan karena kurangnya dukungan keluarga untuk memperhatikan kesehatan lansia dikarenakan sebagian besar keluarga lansia bekerja serta keluarga yang tidak mengetahui secara benar tentang diet rendah garam akibat masih kurangnya dukungan fasilitas maupun dukungan informasi.

KESIMPULAN

- 1) Dukungan keluarga kurang dikarenakan faktor ekonomi juga

karena keluarga lansia yang sibuk bekerja sehingga kurangnya dukungan keluarga terhadap lansia .

- 2) Diet rendah garam pada lansia kurang, diet rendah garam yang paling dominan dari hasil penelitian ini adalah diet rendah garam III. Diet rendah garam dikarenakan banyak lansia yang tidak patuh karena kurangnya informasi tentang diet rendah garam.
- 3) Diet rendah garam kurang disebabkan karena kurangnya dukungan keluarga yang sehingga ada hubungan antara dukungan keluarga dengan diet rendah garam pada lansia di Wilayah Puskesmas Wagir Kabupaten Malang.

SARAN

Peneliti selanjutnya dapat dikhususkan untuk standart ukuran garam yang digunakan dalam keluarga untuk diberikan kepada lansia. Dan lebih menjelaskan secara detail tentang faktor-faktor yang mempengaruhi dukungan keluarga terhadap diet rendah garam pada lansia, serta menambah lebih banyak populasi yang akan diteliti dan bisa menggunakan metode penelitian analisis faktor. Untuk pertanyaan lebih diperdalam dan waktu penelitian lebih lama guna memberikan hasil yang

maksimal untuk melihat diet rendah garam pada lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Amelia, Muharina. 2014. *Analisis Faktor-faktor yang mempengaruhi keluarga untuk memberikan dukungan kepada klien diabetes mellitus dalam menjalani diet*. Jurnal. Program Studi Ilmu Keperawatan.. Universitas Riau (<http://id.portalgaruda.org/journal/jom> diakses pada tanggal 20 Januari 2017 pukul 18.00)
- Friedman, Marylyn M. 1998. *Keperawatan Keluarga Teori dan Praktik Ed. 3*. Jakarta : EGC
- [Http://dinkes.malangkab.go.id](http://dinkes.malangkab.go.id) (diakses pada tanggal 21 Januari 2017 pukul 21.00)
- Tamher, S. 2011. *Kesehatan Usia Lanjut dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika
- Udjianti, Wajan Juni. 2013. *Keperawatan Kardiosvakuler*. Jakarta : Salemba Medika
- Wahyuningsih, Retno, S.Gz . 2013. *Penatalaksanaan Diet Pada Pasien – Edisi Pertama*. Yogyakarta : Graha Ilmu.