



HUBUNGAN SELF EFFICACY DAN DUKUNGAN KELUARGA TERHADAP KEPATUHAN DIET RENDAH GARAM PENDERITA HIPERTENSI PADA LANSIA DENGAN OBESITAS

Maya Cobalt Angio Septianingtyas ¹, Danny Putri Sulistyaningrum ², Juliana Dwi Puspita Widiati ³

^{1,2,3} Stikes Telogorejo Semarang

Korespondensi penulis : maya@stikestelogorejo.ac.id

ABSTRAK

Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang paling banyak terjadi pada lansia karena mengalami penurunan fungsi fisiologis akibat proses degeneratif. Faktor risiko hipertensi yang dapat diubah salah satunya yaitu obesitas. Penyebab kejadian hipertensi pada lansia dengan obesitas yaitu asupan natriumnya yang tinggi. Pengobatan non farmakologis merupakan hal penting, seperti memaksimalkan kepatuhan dalam memodifikasi gaya hidup dengan diet rendah garam. Kepatuhan dalam menjalankan diet rendah garam dipengaruhi oleh self efficacy dan dukungan keluarga. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan self efficacy dan dukungan keluarga terhadap kepatuhan diet rendah garam penderita hipertensi lansia dengan obesitas. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif korelasional menggunakan desain cross sectional dengan pendekatan kuantitatif dilakukan di Puskesmas Manyaran Semarang. Sampel dipilih menggunakan teknik total sampling dengan jumlah sampel 107 responden. Uji statistik menggunakan uji Spearman rho. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan self efficacy dengan kepatuhan diet rendah garam penderita hipertensi lansia dengan obesitas dengan arah korelasi positif dan berkekuatan sedang ($p\text{ value}=0,001$; $r=0,537$) dan ada hubungan dukungan keluarga dengan kepatuhan diet rendah garam penderita hipertensi lansia dengan obesitas dengan arah korelasi positif dan berkekuatan sedang ($p\text{ value}=0,001$; $r=0,579$). Rekomendasi hasil penelitian ini adalah diharapkan perawat dapat meningkatkan self efficacy dengan memberikan penguat positif dan motivasi serta kalimat-kalimat positif pada lansia hipertensi agar yakin dapat mematuhi diet rendah garam dan perawat juga dapat membentuk kelompok pendukung (Support Group) yang terdiri dari keluarga yang memiliki lansia hipertensi, sehingga diharapkan antar anggota kelompok dapat berbagi informasi terkait bagaimana memberikan dukungan keluarga yang baik seperti menyediakan menu makanan khusus diet rendah garam kepada lansia hipertensi di rumah untuk menjaga tekanan darah tetap terkontrol.

Kata kunci: Hipertensi, kepatuhan diet rendah garam, self efficacy, dukungan keluarga, lansia, obesitas.

ABSTRACT

Hypertension is the most common health problem in the elderly due to decreased physiological function due to degenerative processes. One of the modifiable risk factors for hypertension is obesity. The cause of hypertension in the elderly with obesity is high sodium intake. Non-pharmacological treatment is important, such as maximizing adherence in modifying lifestyle with a low salt diet. Compliance in running a low salt diet is influenced by self-efficacy and family support. This study aims to analyze the relationship between self-efficacy and family support on adherence to a low-salt diet in elderly hypertensive patients with obesity. This

research is a correlational descriptive study using a cross-sectional design with a quantitative approach conducted at the Manyaran Health Center in Semarang. The sample was selected using total sampling technique with a total sample of 107 respondents. Statistical test using the Spearman rho test. The results showed that there was a relationship between self-efficacy and adherence to a low-salt diet in elderly hypertensive patients with obesity with a positive correlation and moderate strength (p value=0.001; $r=0.537$) and there was a relationship between family support and adherence to a low-salt diet in elderly hypertensive patients with obesity. with a positive correlation direction and moderate strength (p value = 0.001; $r = 0.579$). The recommendation from the results of this study is that nurses can increase self-efficacy by providing positive reinforcement and motivation as well as positive sentences for hypertensive elderly people so that they are sure they can adhere to a low-salt diet and nurses can also form a support group (Support Group) consisting of families who have elderly hypertension, so it is hoped that group members can share information regarding how to provide good family support such as providing a special low-salt diet menu for hypertensive elderly at home to keep blood pressure under control.

Keywords: Hypertension, low salt diet adherence, self efficacy, family support, elderly, obesity.

LATAR BELAKANG

Lansia merupakan kelompok masyarakat yang berusia 60 tahun ke atas (Sunaryo, 2015). Menurut World Health Organization (WHO) persentase lansia di negara-negara maju sudah melebihi 10% dari total populasi, bahkan Jepang sudah melebihi 30%. Di Indonesia menuju pada populasi menua dengan persentase lansia sebesar 9,7% (Kemenkes, 2019). Pertambahan usia mengakibatkan fungsi fisiologis mengalami penurunan akibat proses degeneratif, sehingga sebanyak 92% lansia setidaknya memiliki satu Penyakit Tidak Menular (PTM) dengan penyakit terbanyak adalah hipertensi sebesar 23,3% (Ekasari, 2018; Kemenkes, 2018). Sekitar 1,13 miliar orang di dunia menderita hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi, hal tersebut tercatat dalam World Health Organization (WHO) tahun 2015 (Kemenkes RI, 2019). Risesdas tahun 2018 menunjukkan peningkatan pada indikator kunci pada Penyakit Tidak Menular (PTM) diantaranya hipertensi meningkat dari 25,8% menjadi 34,1% (Kemenkes, 2019). Di Jawa Tengah, kasus hipertensi tahun 2019 masih menjadi kasus Penyakit Tidak Menular (PTM) tertinggi yaitu sebesar 68,6% kasus (Dinkes, 2019). Menurut Profil Kesehatan Kota Semarang kasus PTM tertinggi pada 37 puskesmas di Kota Semarang terdapat 232.180 kasus hipertensi pada tahun 2019 (Dinkes, 2019).

Obesitas merupakan salah satu indikator kunci pada Penyakit Tidak Menular (PTM), dan juga faktor risiko hipertensi yang dapat diubah. Obesitas terjadi jika dalam jangka waktu tertentu, lebih banyak kalori yang masuk melalui makanan daripada yang dihabiskan untuk menunjang kebutuhan energi tubuh, yang selanjutnya energi berlebih akan dicadangkan sebagai trigliserida di jaringan lemak (Hastuti, 2019). Obesitas saat ini menjadi masalah kesehatan dunia, data yang dikumpulkan dari seluruh dunia memperlihatkan adanya peningkatan prevalensi obesitas pada 10-15 tahun terakhir (Kemenkes RI, 2014). Di Indonesia, obesitas meningkat dari 14,8% menjadi 21,8% (Kemenkes, 2019).

Penyebab kejadian hipertensi pada lansia dengan obesitas yaitu asupan natrium tinggi. Seseorang yang sudah mulai lanjut usia, akan mengalami gangguan fisik karena proses penuaan seperti gangguan panca indera. Gangguan panca indera yang dialami oleh lansia salah satunya adalah gangguan indera perasa, sensitivitas terhadap rasa manis dan asin berkurang. Oleh karena itu, penggunaan garam berlebihan dan tidak terkontrol pada lansia (Darmojo, 2011).

Upaya preventif dan kuratif penyakit hipertensi pada lansia yang obesitas karena asupan natrium tinggi yaitu dengan salah satu perilaku yang dianjurkan yaitu modifikasi gaya hidup dengan diit rendah garam (Christy, 2020). Pengaturan diit rendah garam akan berhasil apabila pasien patuh. Kepatuhan pada penderita hipertensi adalah kepatuhan saat melaksanakan diit rendah garam. Faktor yang mempengaruhi kepatuhan pasien termasuk kepatuhan dalam penatalaksanaan diit rendah garam yaitu interpretasi tentang instruksi, kualitas interaksi, dukungan sosial keluarga, serta keyakinan, sikap dan kepribadian. Keyakinan atau self efficacy merupakan salah satu yang dapat memperkuat pengaruh kepatuhan pasien (Feuer Stein et al., 1998, dalam Tumenggung, 2013).

Self efficacy merupakan keyakinan bahwa seseorang mempunyai kemampuan untuk melakukan aktivitas tertentu (Romadhon, 2020). Self efficacy mendorong keyakinan penderita hipertensi untuk menjalankan modifikasi atau penyesuaian gaya hidup untuk mencapai tujuan pengobatan hipertensi (Adanza, 2015). Penelitian Warren (2012), yang dilakukan pada 190 pasien hipertensi menjelaskan peningkatan kepatuhan terhadap diit rendah garam, kepatuhan tentang pengobatan, beradaptasi dengan aktivitas fisik, tidak merokok dan melakukan teknik manajemen berat badan. Kesimpulan dalam penelitian Haneysti (2017), yaitu terdapat hubungan efikasi diri terhadap kepatuhan diit rendah garam.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif korelasional dengan menggunakan desain cross sectional dengan pendekatan kuantitatif. Jumlah populasi pada penelitian sebanyak 107 responden dan sampel pada penelitian ini sebanyak 107 responden dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Tempat penelitian dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Manyaran Semarang. Sumber data dalam penelitian ini diperoleh dengan menggunakan kuesioner yang telah dipersiapkan dan dibagikan kepada responden, dengan terlebih dahulu memberikan penjelasan singkat tentang tujuan dari penelitian serta cara pengisian kuesioner apabila ada hal-hal yang tidak dimengerti oleh responden.

Dalam penelitian ini peneliti melakukan berbagai hal yang berhubungan dengan prinsip dasar etik penelitian keperawatan yaitu seperti *informed consent*, *anonymity* (tanpa nama), *confidentiality* (kerahasiaan), *beneficence* dan *maleficence* (bermanfaat dan tidak membahayakan), menghargai martabat manusia, dan mendapat keadilan.

Analisis data menggunakan analisis univariat untuk mengetahui distribusi frekuensi dan analisis bivariat menggunakan uji Spearman rho.

HASIL

Analisis Univariat

Analisis univariat yang akan digambarkan meliputi usia, jenis kelamin, pekerjaan, pendidikan, IMT, self efficacy, dukungan keluarga, dan kepatuhan diit rendah garam.

Tabel 1

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik Responden di Wilayah Kerja Puskesmas Manyaran Bulan April 2022

(n = 107)

Variabel	frekuensi	%
1. Usia :		
60 - 74 tahun	83	77,6
75 - 89 tahun	24	22,4
≥ 90 tahun	0	0
Total	107	100,0
2. Jenis kelamin :		
Laki-laki	43	40,2
Perempuan	64	59,8
Total	107	100,0
3. Pekerjaan :		
Bekerja	19	17,8
Tidak bekerja	88	82,2
Total	107	100,0
4. Pendidikan :		
SD	44	41,1
SMP	27	25,2
SMA	10	9,3
Perguruan tinggi	0	0
Tidak sekolah	26	24,3
Total	107	100,0
5. IMT :		
25,0 - 29,9 kg/m ²	73	68,2
30,0 - 39,9 kg/m ²	34	31,8
> 40,0 kg/m ²	0	0
Total	107	100,0

Berdasarkan tabel 4.1 dapat diketahui bahwa sebagian besar pasien hipertensi pada lansia

dengan obesitas dari 107 responden yang berumur antara 60 - 74 tahun yaitu sebanyak 83 responden (77,6 %), didominasi oleh jenis kelamin perempuan sebanyak 64 responden (59,8 %), mayoritas responden tidak bekerja sebanyak 88 responden (82,2 %), mayoritas pendidikan terakhir responden yaitu SD sebanyak 44 responden (41,1 %), mayoritas IMT responden yaitu 25,0 - 29,9 kg/m² sebanyak 73 responden (68,2 %).

Tabel 2

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan *Self Efficacy* Responden di Wilayah Kerja Puskesmas Manyaran Bulan April 2022

(n = 107)

<i>Self Efficacy</i>	Frekuensi (n)	Persentase (f)
Tinggi	58	54,2 %
Rendah	49	45,8 %
Total	107	100%

Berdasarkan tabel 4.2 diperoleh bahwa sebagian besar pasien hipertensi pada lansia dengan obesitas memiliki *self efficacy* tinggi yaitu sebanyak 58 responden (54,2 %) dan responden yang memiliki *self efficacy* rendah sebanyak 49 responden (45,8 %).

Tabel 3

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Dukungan Keluarga Responden di Wilayah Kerja Puskesmas Manyaran Bulan April 2022

(n = 107)

Dukungan Keluarga	Frekuensi (n)	Persentase (f)
Baik	51	47,7 %
Cukup	24	22,4 %
Kurang	32	29,9 %
Total	107	100%

Berdasarkan tabel 4.3 diperoleh bahwa sebagian besar pasien hipertensi pada lansia dengan obesitas memiliki dukungan keluarga baik yaitu sebanyak 51 responden (47,7 %) dan responden yang memiliki dukungan keluarga kurang sebanyak 32 responden (29,9 %).

Tabel 4

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kepatuhan Diit Rendah Garam Responden di Wilayah Kerja Puskesmas Manyaran Bulan April 2022

(n = 107)

Kepatuhan Diit Rendah Garam	Frekuensi (n)	Persentase (f)
Patuh	71	66,4 %
Tidak patuh	36	33,6 %
Total	107	100%

Berdasarkan tabel 4.4 diperoleh bahwa kepatuhan diit rendah garam pasien hipertensi pada lansia dengan obesitas yaitu patuh sebanyak 71 responden (66,4 %) dan responden yang tidak patuh sebanyak 36 responden (33,6 %).

Analisis Bivariat

Analisis bivariat dalam penelitian ini digunakan untuk mengetahui hubungan *self efficacy* dan dukungan keluarga terhadap kepatuhan diit rendah garam pasien hipertensi pada lansia dengan obesitas. Uji yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji korelasi *Spearman Rho*. Hasil uji *Spearman Rho* dengan pengolahan data disajikan sebagai berikut :

Tabel 5

Hubungan *Self Efficacy* terhadap Kepatuhan Diit Rendah Garam Pasien Hipertensi pada Lansia dengan Obesitas Bulan April 2022

(n = 107)

Variabel	Koefisien korelasi	P value
<i>Self Efficacy</i>	0,537	0,001
Kepatuhan Diit Rendah Garam		

Berdasarkan tabel 4.5 diperoleh hasil analisis statistik dengan uji *Spearman rho*, didapatkan nilai $p\ value = 0,001$ ($p\ value < 0,05$), yang artinya H_a diterima dengan $\alpha = 0,05$ (5%) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara *self efficacy* terhadap kepatuhan diit rendah garam pasien hipertensi pada lansia dengan obesitas. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,537, artinya hubungan antara *self efficacy* dan kepatuhan diit rendah garam berkorelasi sedang dengan rentang nilai korelasi 0,40 - 0,599 dan menunjukkan arah hubungan positif artinya semakin tinggi *self efficacy* diikuti dengan peningkatan kepatuhan diit rendah garam pasien

hipertensi pada lansia dengan obesitas.

Tabel 6

Hubungan Dukungan Keluarga terhadap Kepatuhan Diit Rendah Garam Pasien Hipertensi pada Lansia dengan Obesitas Bulan April 2022

(n = 107)

Variabel	Koefisien korelasi	P value
Dukungan Keluarga	0,579	0,001
Kepatuhan Diit Rendah Garam		

Berdasarkan tabel 4.6 diperoleh hasil analisis statistik dengan uji *Spearman rho*, didapatkan nilai $p\ value = 0,001$ ($p\ value < 0,05$), yang artinya H_a diterima dengan $\alpha = 0,05$ (5%) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara dukungan keluarga terhadap kepatuhan diit rendah garam pasien hipertensi pada lansia dengan obesitas. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,579, artinya hubungan antara dukungan keluarga dan kepatuhan diit rendah garam berkorelasi sedang dengan rentang nilai korelasi 0,40 - 0,599 dan menunjukkan arah hubungan positif artinya semakin baik dukungan keluarga diikuti dengan peningkatan kepatuhan diit rendah garam pasien hipertensi pada lansia dengan obesitas.

PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Usia

Hasil penelitian menunjukkan kelompok usia lansia yang terbanyak mengalami hipertensi dengan obesitas yaitu kategori *elderly* di rentang 60-74 tahun yaitu sebanyak 83 responden (77,6 %). Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Firyal (2017), yang menunjukkan hipertensi didominasi oleh lansia yang berusia 60-74 tahun. Didukung pula dengan penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi dan Tala (2013) di Poli RSUP H. Adam Malik Medan yang menyatakan bahwa hipertensi lebih banyak terjadi pada usia 60-74 tahun dibandingkan usia 75- 90 tahun.

Faktor usia terkait dengan kejadian hipertensi yaitu terjadinya beberapa perubahan fisiologis yang diakibatkan peningkatan resistensi perifer dan aktivitas simpatik. Selain itu, setelah usia 45 tahun, dinding arteri akan mengalami penebalan akibat adanya penumpukan zat kolagen pada lapisan otot, sehingga pembuluh darah akan berangsur-angsur menyempit dan menjadi kaku (Menggasa, 2018). Peningkatan tekanan darah pada lansia disebabkan karena adanya penurunan fungsi, khususnya pada sistem kardiovaskular. Katup jantung menebal dan menjadi kaku, kemampuan jantung memompa darah menurun 1% per tahun, berkurangnya

curah jantung, kehilangan elastisitas pembuluh darah, sehingga tekanan darah meningkat akibat resistensi pembuluh darah perifer (Adriaansz, 2016).

Jenis kelamin

Hasil penelitian menunjukkan frekuensi wanita lebih banyak mengalami hipertensi dengan obesitas dibanding laki-laki sebanyak 64 responden (59,8 %). Lansia wanita akan mempunyai risiko lebih tinggi terkena hipertensi dibanding laki-laki karena ketidakstabilan hormon yaitu mengalami penurunan hormon estrogen yang berperan dalam pengaturan sirkulasi setelah masuk pada masa menopause (Sawitri, 2017).

Pekerjaan

Hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden tidak bekerja yaitu sebanyak 88 responden (82,2 %). Penelitian yang dilakukan oleh Anggara dan Prayitno (2013), diketahui bahwa pekerjaan memiliki hubungan terhadap peningkatan tekanan darah dengan nilai ($p=0,00$). Pekerjaan memiliki pengaruh terhadap aktivitas fisik seseorang, dengan bekerja maka diharapkan orang tersebut memiliki aktivitas fisik lebih banyak dibandingkan orang yang tidak bekerja. Pada orang yang tidak bekerja, aktivitasnya sedikit sehingga meningkatkan risiko hipertensi karena berisiko kelebihan berat badan (Kurniasih, 2013).

Pendidikan

Hasil penelitian dapat dilihat bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pendidikan tamat SD yaitu sebanyak 44 orang (41,1 %). Penelitian Multi dan Rebecca (2014), menyatakan bahwa tingkat pendidikan berhubungan signifikan dengan hipertensi pada lansia di Kabupaten Sukoharjo.

IMT

Hasil penelitian didapatkan mayoritas responden penderita hipertensi pada lansia termasuk dalam kategori obesitas tingkat I dengan IMT 25,0 - 29,9 kg/m² sebanyak 73 responden (68,2 %). Hal ini sejalan dengan penelitian Herdiani (2019) yang menyebutkan distribusi lansia hipertensi dengan kategori obesitas tingkat I lebih banyak dibandingkan dengan kategori obesitas tingkat II yaitu 14 orang obesitas tingkat I dan obesitas tingkat II yaitu 3 orang.

Obesitas mempengaruhi kerja jantung dalam kurun waktu lama dan menyebabkan hipertrofi jantung, fungsi endokrin terganggu dan menjadikan sel beta pankreas membesar, serta toleransi glukosa meningkat seiring dengan bertambahnya berat badan. Selain itu terdapat mekanisme patofisiologi hipertensi yang melibatkan aktivasi saraf simpatis dan sistem renin angiotensin-aldosteron dalam tubuh (Sihombing, 2013). Penderita obesitas mempunyai risiko mengalami peningkatan tekanan darah 2,2 kali lebih besar dibandingkan dengan subjek yang mempunyai IMT normal (Natalia, 2015).

Obesitas merupakan salah satu faktor risiko yang berpengaruh terhadap hipertensi pada lansia. Faktor obesitas terkait dengan kejadian hipertensi pada lansia disebabkan karena pola konsumsi berlebih, banyak mengandung lemak, protein, dan karbohidrat yang tidak sesuai dengan kebutuhan. Selain itu, proses metabolisme yang menurun pada lansia dapat menyebabkan kalori yang berlebih akan dirubah menjadi lemak sehingga mengakibatkan kegemukan atau obesitas jika tidak diimbangi dengan peningkatan aktivitas dan penurunan jumlah makanan (Ramli, 2018).

***Self efficacy* responden**

Hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti diperoleh bahwa dari 107 pasien hipertensi pada lansia dengan obesitas, responden dengan *self efficacy* tinggi yaitu 58 responden (54,2 %). Dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden memiliki *self efficacy* tinggi. *Self efficacy* yang kuat atau lebih tinggi bermanfaat terhadap pemeliharaan dan perubahan perilaku kesehatan yang positif. Semakin tinggi *self efficacy* yang dimiliki maka semakin tinggi tujuan dan komitmen yang ditetapkan. *Self efficacy* sangat berkaitan dengan pengalaman berhasil, orang yang berhasil menyelesaikan suatu masalah *self efficacy* yang dimiliki akan meningkat (Feist, 2017).

Self efficacy merupakan keyakinan individu tentang kemampuannya untuk menghasilkan tindakan yang ingin dicapainya. *Self efficacy* memberikan pengaruh sebesar 9,1 % sebagai faktor yang mempengaruhi perilaku individu terhadap kesehatan khususnya dalam menjalankan diet rendah garam (Anggai, 2015). Menurut Bandura dalam Rahmadini (2012), faktor yang mempengaruhi *self efficacy* yaitu usia, jenis kelamin, dan pendidikan. Faktor usia berpengaruh pada *self efficacy* individu, individu yang lebih tua cenderung memiliki rentang waktu dan pengalaman lebih banyak dalam mengatasi suatu hal dibandingkan dengan individu yang lebih muda, dan biasanya usia lebih tua memiliki *self efficacy* yang tinggi, sama halnya dengan hasil penelitian ini didapatkan *self efficacy* tinggi dengan responden lansia berusia lebih dari 60 tahun.

Dukungan keluarga responden

Dukungan keluarga adalah suatu proses yang dirasakan sepanjang masa untuk setiap makhluk hidup dalam berbagai tahap kehidupan yang dialami (Hardiyatmi, 2016). Menurut Bisnu (2017), dukungan keluarga adalah bentuk perilaku melayani yang dilakukan keluarga baik dalam bentuk dukungan emosional, penghargaan/penilaian, informasi, dan instrumental yang akan memberi dampak kepatuhan pada anggota keluarga. Keluarga berfungsi mempertahankan keadaan kesehatan anggota keluarganya agar tetap memiliki produktivitas tinggi dalam bentuk mengenal masalah kesehatan, kemampuan merawat anggota keluarga yang sakit, kemampuan memodifikasi lingkungan agar tetap sehat dan optimal, dan kemampuan memanfaatkan sarana kesehatan yang tersedia di lingkungannya. Dukungan keluarga merupakan faktor eksternal yang mempengaruhi responden untuk mengambil tindakan perubahan gaya hidup yang dianjurkan yaitu diet rendah garam (Udiyani, 2019).

Faktor usia dapat mempengaruhi dukungan keluarga karena kondisi lansia yang mengalami penurunan fungsi tubuh, sehingga keluarga semakin khawatir oleh keadaan pasien (Tumenggung, 2013). Pada lansia juga terjadi penurunan kemandirian dan cenderung mengalami gangguan psikososial yang disebabkan oleh penurunan status kesehatan akibat penyakit yang diderita, pensiun atau kehilangan pekerjaan, jabatan dan relasi sehingga membutuhkan dukungan keluarga yang berkaitan dengan perawatannya (Utomo, 2019).

Hasil observasi penelitian ini juga terdapat 24 responden (22,4 %) memiliki dukungan keluarga cukup dan 32 responden memiliki dukungan keluarga kurang. Hal ini bisa disebabkan karena bantuan dari keluarga bagi responden, yang sebenarnya baik tidak selalu diterima oleh responden dengan baik. Persepsi anggota keluarga yang telah memberikan bantuan berbeda dengan persepsi responden yang seharusnya telah mendapat bantuan. Sebagai contoh anggota keluarga telah mengingatkan responden untuk tidak mengkonsumsi makanan asin seperti makan telur asin, agar tekanan darah tetap dalam kondisi stabil, namun oleh responden tetap mengkonsumsi telur asin. Kurangnya dukungan keluarga terhadap responden juga dapat

dipengaruhi oleh faktor kesibukan anggota keluarga sendiri. Hasil penelitian Nisfiani (2014) menyebutkan terdapat 9 responden yang mendapat dukungan keluarga kurang namun masih dapat melakukan diit hipertensi dengan baik. Hal ini dikarenakan oleh kondisi anggota keluarga yang sibuk bekerja sehingga waktu yang tersedia untuk memberikan dukungan seperti mengingatkan dan mengawasi menu diit tidak dilakukan oleh keluarga.

Kepatuhan diit rendah garam responden

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar pasien hipertensi pada lansia dengan obesitas patuh dalam menjalani diit rendah garam yaitu 71 responden (66,4%). Sesuai dengan penelitian sebelumnya oleh Perdana (2017) tentang kepatuhan diit rendah garam pada penderita hipertensi lansia, didapatkan hasil 85,4 % lansia masuk dalam kategori patuh melaksanakan diit rendah garam. Penelitian Arini (2016) tentang hubungan status gizi dan kepatuhan diit rendah garam, distribusi frekuensi variabel kepatuhan diit rendah garam sebesar 73,33 % responden patuh.

Penelitian ini karakteristik responden yang diteliti menunjukkan kategori lansia yang berusia > 60 tahun. Usia lansia sudah memiliki pemahaman dalam hal kepatuhan diit rendah garam yang akan lebih mengutamakan pengalaman yang pernah dilakukan terkait kejadian hipertensi dan alasan patuh diit rendah garam karena termotivasi dari dirinya sendiri. Hal ini timbul karena usia yang semakin meningkat, menjadi faktor yang mempengaruhi kepatuhan diit rendah garam (Salmiyati, 2018). Hasil penelitian ini sejalan dengan Mafrur (2018), yang menemukan bahwa usia akan mempengaruhi pemahaman terhadap perubahan kesehatan, pemahaman ini akan mempengaruhi kepatuhan responden tentang diit rendah garam

Analisis Bivariat

Hubungan self efficacy terhadap kepatuhan diit rendah garam penderita hipertensi pada lansia dengan obesitas

Berdasarkan hasil analisis statistik dengan uji Spearman rho, didapatkan nilai p value = 0,001 ($p \text{ value} < 0,05$), yang artinya H_0 diterima dengan $\alpha = 0,05$ (5%) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara self efficacy terhadap kepatuhan diit rendah garam pasien hipertensi pada lansia dengan obesitas. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,537, artinya hubungan antara self efficacy dan kepatuhan diit rendah garam berkorelasi sedang dengan rentang nilai korelasi 0,40 - 0,599 dan menunjukkan arah hubungan positif artinya semakin tinggi self efficacy diikuti dengan peningkatan kepatuhan diit rendah garam pasien hipertensi pada lansia dengan obesitas.

Self efficacy dalam menjalani pengobatan merupakan hal yang paling berpengaruh terhadap kepatuhan dalam melaksanakan pengobatan. Self efficacy pasien dalam mematuhi diit rendah garam merupakan indikator penting dalam kepatuhan diit rendah garam. Hal tersebut menunjukkan bahwa self efficacy yang merupakan dorongan dari dalam diri pasien memiliki pengaruh kuat dalam proses pengobatan. Self efficacy yang kurang mengakibatkan ketidakpatuhan untuk melakukan sesuatu termasuk kepatuhan diit rendah garam (Widyanto, 2014).

Self efficacy penderita hipertensi lansia berkaitan pada penerimaan dan penolakan terhadap kemampuan yang dimiliki seiring dengan terjadinya kemunduran fisik yang dialami (Srigati, 2017). Selain itu pengalaman individu terhadap perawatan penyakit berhubungan dengan peningkatan self efficacy. Ketika pengalaman dalam perawatan yang dialaminya adalah baik artinya dapat membuat kesehatannya lebih baik sehingga dari pengalaman tersebut dapat meningkatkan self efficacy penderita hipertensi pada lansia dalam menjalankan kepatuhan diit

rendah garam (Okatiranti, 2017). Self efficacy pada penderita hipertensi lansia dapat ditingkatkan menggunakan strategi coping yang berfokus terhadap masalah untuk mengatasi tekanan darah yang dialami penderita hipertensi lansia. Coping merupakan keadaan dimana pasien hipertensi lansia berhasil mengatasi ketidaknyamanan dan kesukaran karena stres. Kondisi tekanan darah yang tidak terkontrol merupakan sesuatu yang menekan dan menyakitkan yang mampu menyebabkan timbulnya stres namun jika pasien hipertensi lansia mampu mengatasi stres karena keadaan tekanan darah tinggi dan meniadakan rasa tidak nyaman maka stres dapat dihindarkan sehingga meningkatkan self efficacy penderita hipertensi lansia (Ramadhani, 2020).

Hubungan dukungan keluarga terhadap kepatuhan diit rendah garam penderita hipertensi pada lansia dengan obesitas

Berdasarkan hasil analisis statistik dengan uji Spearman rho, didapatkan nilai p value = 0,001 (p value < 0,05), yang artinya H_a diterima dengan $\alpha = 0,05$ (5%) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara dukungan keluarga terhadap kepatuhan diit rendah garam pasien hipertensi pada lansia dengan obesitas. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,579, artinya hubungan antara dukungan keluarga dan kepatuhan diit rendah garam berkorelasi sedang dengan rentang nilai korelasi 0,40 - 0,599 dan menunjukkan arah hubungan positif artinya semakin baik dukungan keluarga diikuti dengan peningkatan kepatuhan diit rendah garam pasien hipertensi pada lansia dengan obesitas.

Dukungan keluarga merupakan dukungan yang diberikan keluarga kepada pasien hipertensi, dimana dukungan ini sangat dibutuhkan pasien selama sakit sehingga pasien merasa dihargai dan diperhatikan. Dukungan keluarga yang diberikan berupa dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informatif (Harmoko, 2012). Dukungan keluarga sangat erat kaitannya dengan kepatuhan pasien dalam menjalankan program diit rendah garam. Hal itu disebabkan karena keluarga mempunyai hubungan yang sangat erat dengan kehidupan tiap anggotanya, keluarga merupakan tempat berbagi segala permasalahan dan juga tempat belajar memperbaiki keadaan termasuk untuk merawat anggota keluarga (Nita, 2018).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada pasien hipertensi pada lansia dengan obesitas di Puskesmas Manyaran, dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Berdasarkan data karakteristik responden didapatkan hasil mayoritas usia lansia kategori elderly yaitu sebanyak 83 responden (77,6 %). Didominasi oleh jenis kelamin perempuan sebanyak 64 responden (59,8 %). Mayoritas responden tidak bekerja sebanyak 88 responden (82,2 %). Sebagian besar pendidikan terakhir responden yaitu SD sebanyak 44 responden (41,1 %) dan sebagian besar IMT responden yaitu 25,0 - 29,9 kg/m² sebanyak 73 responden (68,2 %).
2. Hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian besar pasien hipertensi pada lansia dengan obesitas di Puskesmas Manyaran memiliki self efficacy tinggi yaitu sebanyak 58 responden (54,2 %) dan responden yang memiliki self efficacy rendah sebanyak 49 responden (45,8 %).
3. Hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian besar pasien hipertensi pada lansia dengan obesitas memiliki dukungan keluarga baik yaitu sebanyak 51 responden (47,7 %) dan responden yang memiliki dukungan keluarga kurang sebanyak 32 responden (29,9 %).

4. Hasil penelitian didapatkan bahwa kepatuhan diit rendah garam pasien hipertensi pada lansia dengan obesitas yaitu patuh sebanyak 71 responden (66,4 %) dan responden yang tidak patuh sebanyak 36 responden (33,6 %).
5. Berdasarkan hasil analisis statistik dengan uji Spearman rho, didapatkan nilai p value = 0,001 (p value < 0,05), yang artinya H_a diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara self efficacy terhadap kepatuhan diit rendah garam pasien hipertensi pada lansia dengan obesitas. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,537 artinya hubungan antara self efficacy dan kepatuhan diit rendah garam berkorelasi sedang dengan rentang nilai korelasi 0,40 - 0,599 dan menunjukkan arah hubungan positif artinya tinggi self efficacy diikuti dengan peningkatan kepatuhan diit rendah garam pasien hipertensi pada lansia dengan obesitas.
6. Berdasarkan hasil analisis statistik dengan uji Spearman rho, didapatkan nilai p value = 0,001 (p value < 0,05), yang artinya H_a diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara dukungan keluarga terhadap kepatuhan diit rendah garam pasien hipertensi pada lansia dengan obesitas. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,579 artinya hubungan antara dukungan keluarga dan kepatuhan diit rendah garam berkorelasi sedang dengan rentang nilai korelasi 0,40 - 0,599 dan menunjukkan arah hubungan positif artinya semakin baik dukungan keluarga diikuti dengan peningkatan kepatuhan diit rendah garam pasien hipertensi pada lansia dengan obesitas.

Saran

1. Bagi Pelayanan Kesehatan

Petugas kesehatan baik perawat maupun dokter yang berdinasi di pelayanan kesehatan Puskesmas Manyaran dapat menggunakan hasil penelitian ini dalam upaya untuk meningkatkan derajat kesehatan lansia hipertensi dengan obesitas. Perlu dikembangkan kegiatan Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) yang efektif dan komprehensif yaitu menguatkan promosi kesehatan Penyakit Tidak Menular fokus kepada modifikasi gaya hidup dengan diit rendah garam dalam pengelolaan hipertensi dan obesitas pada lansia. Kegiatan promosi kesehatan berupa edukasi pentingnya memiliki self efficacy yang tinggi dalam melaksanakan diit rendah garam, petugas kesehatan dapat memberikan penguatan positif dan motivasi dengan memberikan kalimat-kalimat positif pada lansia hipertensi agar yakin dapat mematuhi diit rendah garam.

Pemberian edukasi tersebut sebaiknya tidak hanya berfokus pada lansia hipertensi saja, namun juga melibatkan atau memberdayakan keluarga dan orang terdekat dalam setiap kegiatan agar ikut serta meningkatkan kepatuhan diit rendah garam. Bentuk kegiatan yang dapat dilakukan perawat adalah memberikan informasi baik kepada lansia hipertensi maupun kepada keluarga terkait penyakit hipertensi dan obesitas serta bagaimana gaya hidup dan pola makan yang sehat untuk masyarakat umumnya dan lansia hipertensi khususnya karena berdasarkan hasil kuesioner masih banyak lansia hipertensi belum mendapatkan dukungan keluarga yang baik. Perawat juga dapat membentuk suatu kelompok pendukung (Support Group) yang terdiri dari keluarga yang memiliki lansia hipertensi, sehingga diharapkan antar anggota kelompok dapat berbagi informasi terkait bagaimana memberikan dukungan keluarga yang baik seperti menyediakan menu makanan khusus diit rendah garam kepada lansia hipertensi di rumah untuk menjaga tekanan darah tetap terkontrol.

Dengan adanya penelitian ini diharapkan untuk kedepannya dalam memberikan edukasi mengenai diit rendah garam yang utama ditekankan adalah membatasi asupan garam dalam kehidupan sehari-hari, mengurangi makanan yang mengandung pengawet, dan segala

makanan instan harus dibatasi agar konsumsi garam tidak melebihi anjuran.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan dengan adanya penelitian yang telah dilakukan, dapat digunakan sebagai masukan bagi institusi pendidikan untuk memberikan materi mengenai *self efficacy* dan penerapan dukungan keluarga dengan kepatuhan dalam menjalankan diet rendah garam sehingga mampu meningkatkan pengetahuan dalam lingkup keperawatan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi bagi peneliti selanjutnya dengan bisa lebih mengembangkan mengenai faktor lain yang mempengaruhi kepatuhan diet rendah garam dan sebaiknya pemberian edukasi dilakukan sebelum pembagian kuesioner karena *self efficacy* didasari oleh pengetahuan atau kognitif, begitu juga dengan dukungan keluarga yang dipengaruhi oleh dukungan informasional atau keluarga berperan sebagai penyebar informasi.

REFERENSI

- Adriaansz, P.N. (2016). Hubungan Konsumsi Makanan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Ranomuut Kota Manado. *E-Journal Keperawatan*, Vol.4 No.1.
- Anggai, A.I. (2015). *Hubungan antara Efikasi Diri dengan Perilaku Berisiko terhadap Kesehatan pada Remaja*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Anggara, FHD., Prayitno, N. (2013). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Tekanan Darah di Puskesmas Telaga Murni Cikarang Barat Tahun 2012. *Jurnal Imiah Kesehatan*, Vol.5 No.1.
- Arsyta, S. (2017). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Self Efficacy pada Pasien dengan Penyakit Stroke di Ruang Rawat Jalan Poli Saraf Rumah Sakit Umum Daerah Sultan Syarif Mohammad Alkadrie Kota Pontianak. *Proners*, Vol.3 No.1.
- Bisnu, MI., Kepel BJ., Mulyadi. (2017). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Derajat Hipertensi pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Ranomuut Kota Manado. *E-Journal Keperawatan*, Vol.5 No.1.
- Brilianifah, Y.N. (2017). *Hubungan Pengetahuan dan Dukungan Keluarga terhadap Kepatuhan Diet Hipertensi pada Pasien Hipertensi Rawat Jalan di RSUD Queen Latifa Sleman Yogyakarta*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Choirunnisa, L. (2018). *Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kepatuhan Melakukan Kontrol Rutin pada Penderita Diabetes Mellitus di Surabaya*. Universitas Airlangga Surabaya.
- Christy, J & Lamtiur, J.B. (2020). *Status Gizi Lansia*. Yogyakarta: Deepublish.
- Darmojo, B.M. (2011). *Buku Ajar Geriatri (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut)*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI
- Dinas Kesehatan Kota Semarang. (2019). *Profil Kesehatan 2019*. Semarang : Dinkes.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. (2019). *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah Tahun 2019*. Semarang : Dinkes.

- Ekasari, M.F. (2018). *Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia Konsep dan Berbagai Hipertensi*. Malang: Wineka Media.
- Feist, J., Roberts, T. (2017). *Teori Kepribadian*. Jakarta: Salemba Medika
- Haneysti, I Gusti A.D.T. (2017). *Hubungan Efikasi Diri dengan Kepatuhan Diet Rendah Garam pada Pasien Hipertensi di Rumah Sakit dr. Soepraoen Malang*. Universitas Brawijaya Malang.
- Harmoko. (2012). *Asuhan Keperawatan Keluarga*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Hendrawati, I.A. (2018). Hubungan Pengetahuan dengan Kepatuhan Diet Hipertensi pada Lansia di Kampung Honje Luhur Kelurahan Sukagalih Wilayah Kerja PKM Pembangunan Kecamatan Taragong Kidul Kabupaten Garut Tahun 2017. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada: Jurnal Ilmu-ilmu Keperawatan, Analisis Kesehatan dan Farmasi*, Vol.18 No.1.
- Jannah, M.Z. (2017). *Hubungan Efikasi Diri dengan Kepatuhan Diet Rendah Garam pada Lansia di Wilayah Kerja Jelbuk Kabupaten Jember*. Universitas Muhammadiyah Jember.
- Kemendri Kesehatan RI. (2018). *Epidemi Obesitas*. Jakarta : P2PTM.
- Kemendri Kesehatan RI. (2013). *Pedoman Teknis Penemuan dan Tatalaksana Hipertensi*. Jakarta : Ditjen Pengendalian Penyakit, Kemenkes.
- Kemendri Kesehatan RI. (2014). *Laporan Riset Kesehatan Dasar 2013*. Jakarta : Badan Litbangkes, Kemenkes.
- Kemendri Kesehatan RI. (2019). *Buku Pedoman Manajemen Penyakit Tidak Menular*. Jakarta : P2PTM.
- Kemendri Kesehatan RI. (2019). *Laporan Riset Kesehatan Dasar 2018*. Jakarta : Badan Litbangkes, Kemenkes.
- Muchtadi, T.R. (2013). *Prinsip Proses dan Teknologi Pangan*. Bandung: Alfabeta
- Musfirah. (2019). Analisis Faktor Risiko dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Takalala Kecamatan Marioriwawo Kabupaten Soppeng. *Jurnal Kesehatan Global*, Vol.2 No.2.
- Nita, Y. (2018). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kepatuhan Diet Pasien Hipertensi di Puskesmas Payung Sekaki Pekanbaru Tahun 2017. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, Vol.6. No. 1.
- Okatiranti. (2017). Hubungan *Self Efficacy* dengan Perawatan Diri Lansia Hipertensi. *Jurnal Keperawatan BSI*, Vol 5 No.2.
- Perdana, M.A. (2017). *Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kepatuhan Diet Hipertensi pada Lansia di Dusun Depok Ambarketawang Gamping Sleman Yogyakarta*. Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

- Puspita, T. (2019). Hubungan Efikasi Diri dengan Kepatuhan Diet pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Indra Husada*, Vol.7 No.1.
- Putri, Ni Gusti A.Y. (2021). *Hubungan Efikasi Diri dengan Kepatuhan Diet Rendah Garam pada Lansia Hipertensi di Desa Kemenuh Wilayah Kerja Puskesmas Sukawati*. Stikes Bina Usada Bali.
- Ramadhani, L.P. (2020). Hubungan *Self Efficacy* dengan Problem Focused Coping pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Ners Widya Husada*, Vol.7 No.1.
- Salmiyati, S. (2018). *Pengaruh Self Help Group terhadap Pengetahuan tentang Hipertensi*. Universitas Unisa Yogyakarta.
- Sunaryo, dkk. (2015). *Asuhan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: CV Andi Offset
- Susetyowati, dkk. (2018). *Peranan Gizi dalam Upaya Pencegahan Penyakit Tidak Menular*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Tumenggung, I. (2013). *Hubungan Dukungan Keluarga dengan Efikasi Diri dengan Kepatuhan Diet Pasien Hipertensi di RSUD Toto Kabila Kabupaten Bone Bolango*.
- Tumenggung, I. (2013). Hubungan Dukungan Sosial Keluarga dengan Kepatuhan Diet Pasien Hipertensi di RSUD Toto Kabila Kabupaten Bone Bolango. *Jurnal Health and Sport*, Politeknik Kesehatan Gorontalo.
- Udiyani, R. (2019). Pengaruh Dukungan Keluarga dan Self Efficacy dengan Kepatuhan Diet pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2. *Jurnal Darul Azhar*, Vol.7 No.1.
- Utomo, A.S. (2019). *Status Kesehatan Lansia Berdayaguna*. Surabaya: Media Sahabat Cendekia
- Wahyudi, W.T. (2020). Dukungan Keluarga, Kepatuhan dan Pemahaman Pasien terhadap Diet Rendah Garam pada Pasien dengan Hipertensi. *Holistik Jurnal Kesehatan*. Vol.14 No.1.
- Warren F.J., et.al. (2012). *The Assiciation Between Self-Efficacy and Hypertension Self Care Activities among African American Adults*. *Journal of Community Health*, 37 (1).
- Wulandari, E. (2017). *Korelasi Self Efficacy dan Social Support dengan Kepatuhan Menjalani Hemodialisis pada Pasien Chronic Kidney Disease (CKD) di RSUD Dr. H. Soewondo Kendal*. Stikes Telogorejo Semarang.