

HUBUNGAN DUKUNGAN KELUARGA TERHADAP KEPATUHAN DIET RENDAH GARAM PADA PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS ULAWENG

Irawati

Akper Bataritoja Toja Kab Bone

Alamat korespondensi : (irawati@bataritoja.ac.id/081393877875)

ABSTRAK

Diet rendah garam merupakan salah satu cara untuk mengatasi kekambuhan hipertensi tanpa efek samping yang serius karena metode pengendaliannya lebih alami yang bertujuan untuk membantu menurunkan tekanan darah tinggi menuju tekanan darah normal. Dukungan keluarga merupakan salah satu faktor yang menentukan tingkat kepatuhan pasien dalam menjalankan proses perawatan. Literatur perawatan-kesehatan mengemukakan bahwa kepatuhan berbanding lurus dengan tujuan yang dicapai pada program pengobatan yang telah ditentukan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan keluarga dengan kepatuhan diet rendah garam pada penderita hipertensi. Metode penelitian ini menggunakan metode survey analitic dengan pendekatan cross sectional study. Teknik pengambilan sampel secara purposive sampling dengan jumlah sampel sebanyak 30 anak. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner. Analisis data menggunakan uji statistik Kendall Tau dengan $\alpha=0,05$. Hasil: ada hubungan (p value = 0,000) antara dukungan keluarga terhadap diet rendah garam pada penderita hipertensi

Kata Kunci: Dukungan Keluarga, Diet Rendah Garam

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah keadaan dimana tekanan darah mengalami peningkatan yang memeberikan 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 (syahrini et al.,2012). (Magfira, 2017)

Penyakit hipertensi adalah penyakit yang sering diderita oleh masyarakat dunia, terkhusus pada negara maju, tidak sedikit masyarakat yang meninggal dunia karena penyakit ini, dan juga tidak sedikit masyarakat yang mengalami penyakit serius kareba penyakit ini,di setiap tahunnya penyakit hipertensi ini mengalami peningkatan. Menurut data dari World Healt Organization (WHO) tahun 2015 menunjukkan sekitar 1,13 milliyar orang di dunia menyandang hipertensi, yang artiya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Jumlah penyandang hipertensi terus menerus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 milliyar orang yang terkena hipertensi dan diperkirakan setiap tahunnya orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya.

Sementara menurut Kementerian Kesehatan, di Indonesia berdasarkan data Riskesdas 2013, prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 25,8%, prevalensi tertinggi terjadi di bangka belitung (30%) dan yang terendah di papua(16,8%). sementara itu data survei indikator kesehatan nasional (sinkenas) tahun 2016 menunjukkan peningkatan prevelensi hipertensi pada penduduk usia 18 tahun ke atas sebesar 32,4%. Angka ini cukup tinggi dan cenderung meningkat seiring dengan gaya hidup yang erat kaitannya dengan pola makan.

Diet hipertensi merupakan salah satu cara untuk mengatasi kekambuhan hipertensi tanpa efek samping yang serius karena metode pengendaliannya lebih alami yang bertujuan untuk membantu menurunkan tekanan darah tinggi menuju tekanan darah normal (Agrina, 2011).

Makanan yang dimakan secara langsung atau tidak langsung berpengaruh terhadap kestabilan tekanan darah. Kandungan gizi seperti lemak dan sodium memiliki kaitan yang erat dengan munculnya hipertensi. Pelaksanaan diet yang teratur dapat menormalkan tekanan darah, yaitu dengan mengurangi makanan dengan tinggi garam, makanan yang berlemak, mengonsumsi makanan yang tinggi serat dan melakukan aktivitas olahraga (Almatsier, 2006). Salah satu masalah penatalaksanaan hipertensi

adalah kepatuhan pasien dalam menjalankan diit.

Menurut Feuer Stein e al (1998) dalam Anggara 2012 ada beberapa factor yang mempengaruhi kepatuhan pasien termasuk kepatuhan pasien termasuk kepatuhan dalam melaksanakan program diet yaitu pemahaman tentang instruksi, kualitas interaksi, dukungan social keluarga, serta keyakinan, sikap, dan kepribadian pasien. Dari keempat factor tersebut, dukungan keluarga merupakan salah satu factor yang tidak dapat diabaikan begitu saja, karena dukungan keluarga merupakan salah satu dari factor yang memiliki kontribusi yang cukup berarti dan sebagai factor penguat yang mempengaruhi kepatuhan pasien. Dukungan sosial keluarga adalah sikap, tindakan dan penerimaan keluarga terhadap anggotanya. Anggota keluarga dipandang sebagai bagian yang tidak terpisahkan dalam lingkungan keluarga.

Anggota keluarga memandang bahwa orang yang bersifat mendukung selalu siap memberikan pertolongan dan bantuan jika diperlukan. Dukungan instrumental Keluarga merupakan sebuah sumber pertolongan praktis dan konkrit, diantaranya: kesehatan penderita dalam hal kebutuhan makan dan minum, istirahat, terhindarnya penderita dari kelelahan (Ruhjana, 2012). Menurut Anggara (2012), keluarga dapat menjadi yang sangat berpengaruh dalam menentukan keyakinan dan nilai kesehatan individu serta dapat juga menentukan tentang program kesehatan yang dapat mereka terima. Keluarga juga memberi dukungan dan membuat keputusan mengenai perawatan dari anggota keluarga yang sakit. Menurut Reeber (1992) dalam Ruhjana (2012), peran keluarga dianggap sebagai salah satu variabel penting yang mempengaruhi hasil perawatan pasien. Dukungan keluarga merupakan salah satu faktor yang menentukan tingkat kepatuhan pasien dalam menjalankan proses perawatan. Literaturperawatan–kesehatan mengemukakan bahwa kepatuhan berbanding lurus dengan tujuan yang dicapai pada program pengobatan yang telah ditentukan (Ruhyaba, 2012).

Bahan dan Metode

Jenis penelitian ini adalah analitik dengan pendekatan *Cross-Sectional Study*, yang dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Ulaweng. Populasi pada penelitian ini adalah Seluruh Pasien Hipertensi yang berada di Wilayah Kerja Puskesmas Ulaweng dalam penelitian ini adalah bagian dari populasi dan telah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi dengan teknik pengambilan

sampel yaitu *purposive sampling*. Jumlah sampel sebanyak 30 responden.

Pengambilan data dilakukan dengan observasi dan wawancara. Data primer meliputi data kepatuhan minum obat dan data dukungan keluarga. Instrumen yang di gunakan adalah berupa kuesioner dan ala tensimeter. Analisis data menggunakan komputer dengan menggunakan uji Kendal Tau dengan tingkat kepercayaan 95% ($p < 0,05$) untuk melihat hubungan antara dua variabel yaitu variabel dependen dengan variabel independen.

HASIL PENELITIAN

1. Analisis Univariat

Tabel 1. Karakteristik responden berdasarkan karakteristik responden di puskesmas ulaweng. (n=30)

Karakteristik	n	(%)
Jenis Kelamin Laki-laki	17	56,7
Perempuan	13	43,3
Status Gizi		
Baik	15	50
Cukup	11	36,7
Kurang	4	13,3
Diet Rendah Garam		
Patuh	18	60
Cukup Patuh	6	20
Tidak Patuh	6	20

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebageian besar responden berjenis kelamin Laki-laki sebanyak 17 (56%) dan berjenis kelamin perempuan sebanyak 13 (44%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebageian besar responden mengalami dukungan keluarga kurang sebanyak 4 (13,3%) dukungan keluarga baik sebanyak 15(50%) dan yang mengalami dukungan keluarga Cukup sebanyak 11 (36,7%). Hasil Penelitian Menunjukkan Responden yang melakukan kepatuhan Diet Rendah Garam yaitu Responden yang patuh diet rendah garam sebanyak 24 (60%) dan responden yang cukup patuh sebanyak 6 (20%) serta responden yang tidak patuh sebanyak 6 (20%).

2. Analisis Bivariat

Tabel 1. Hubungan Dukungan Keluarga terhadap kepatuhan diet rendah garam

Dukungan Keluarga	Kepatuhan Diet Rendah Garam					
	Cukup patuh		patuh		Kurang	
	n	%	n	%	n	%
Cukup	0	0	15	50	0	0
Baik	6	20	2	6,7	3	3,3
Kurang	0	0	1	10	3	10
<i>P-Value = 0,000</i>						

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa dukungan keluarga baik dengan kepatuhan diet rendah garam baik sebanyak 15 (50%) sedangkan respinden yang dukungan keluarga kurang dan kepatuhan diet rendah garam kurang sebanyak 1 (10%). karena pasien merasa hal itu sulit untuk dilakukannya dan juga karena mereka merasa tidak percaya tentang diit rendah garam tersebut, hal ini sama dengan keadaan yang di alami oleh nia haryati dalam penelitiannya tentang hubungan dukungan keluarga dengan kepatuhan diit pasien hipertensi di poli rawat ajaln rsud penambahan senopati bantu yogyakarta. hal ini juga dipengaruhi ole pemahaman tentang instruksi untuk mematuhi diit hipertensi, kualitas interaksi antara professional kesehatan dan pasien merupakan bagian yang penting dalam menentukan drajat kepatuhan, keyakinan juga sangat berpengaruh terhadap ketidak patuhan.(Diana,2013).

Berdasarkan uji Kendal tau didapatkan *p-value* $0,000 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan disimpulkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara dukungan keluarga baik dengan kepatuhan diet rendah garam pada responden yang mengalami hipertensi di wilyah kerja Puskesmas Ulaweng. Kab. Bone.

PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini ditemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan kepatuhan. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Ningrum dalam Diana (2013), yang dimana ditemukan hubungan dukungan keluarga dengan perilaku makan pada pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Minggir Sleman Yogyakarta. Hasil penelitian ini juga sesuai dengan penelitian Ruhjana, A (2012), dimana terdapat hubungan yang signifikan antara pengaruh pendampingan perilaku diet Hipertensi terhadap kepatuhan diet pada pasien Hipertensi di Kampung

Sanggrahan dan terdapat kesamaan dari karakteristik diit yang tidak seimbang dimana rata-rata responden sering mengkonsumsi makanan bernatrium tinggi.

Penelitian ini menunjukkan dukungan keluarga pada responden terbanyak dalam kategori baik yaitu sebanyak 15 responden (50%), kemudian diikuti kategori kurang sebanyak 4 reponden (13,3%), dan terakhir dukungan keluarga cukup sebanyak responden 11 (36,7%). Tingkat dukungan keluarga pada responden di wilayah puskesmas Ulaweng kabupaten Bone termasuk kategori baik.

Dukungan keluarga terdiri dari dukungan pengharapan, dukungan instrumental, dukungan informasi, dan dukungan emosional. Dukungan keluarga terbanyak adalah dukungan pengharapan (58%), sedang paling sedikit dukungan emosional yaitu (18%). Dalam penelitian ini keluarga responden memberikan dukungan kepada responden yang paling dominan adalah dukungan penghargaan dari pada dukungan emosional.

Dukungan penghargaan berupa ungkapan hormat atau penghargaan positif terhadap responden. Bentuk dukungan ini berupa penghargaan positif pada individu, pemberian semangat, persetujuan pada pendapat individu, dan perbandingan yang positif dengan individu lain. Bentuk dukungan ini membantu individu dalam membangun harga diri dan kompetensi. Dukungan emosional meliputi ekspresi empati misalnya mendengarkan, bersikap terbuka, menunjukkan sikap percaya terhadap apa yang dikeluhkan, mau menemani, ekspresi kasih sayang dan perhatian. Dukungan emosional akan membuat sipenerima merasa berharga nyaman, aman, terjamin, dan disayangi. Bentuk dukungan ini melibatkan rasa empati, ada yang selalu mendampingi, adanya susana kehangatan, dan rasa diperhatikan akan membuat individu memiliki perasaan nyaman, yakin, dipedulikan dan dicintai sehingga individu dapat menghadapi masalah dengan baik. Dukungan ini sangat penting dalam menghadapi keadaan yang dianggap tidak dapat dikontrol.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kepatuhan diit pada responden terbanyak dalam kategori sangat patuh yaitu 18 responden (60%), dan tidak patuh yaitu 6 reponden (20%). Tingkat kepatuhan diit pada pasien hipertensi di wilayah puskesmas Ulaweng kabupaten Bone termasuk dalam kategori patuh. Pada dasarnya kepatuhan diit merupakan kepatuhan responden terhadap makanan yang beraneka ragam dan gizi

seimbang, jenis dan kondisi makanan disesuaikan dengan kondisi penderita, jumlah garam dibatasi sesuai dengan kesehatan penderita dan jenis makanan dalam daftar diet. Dari hasil penelitian didapatkan ada hubungan antara dukungan keluarga dan diet rendah garam. Hasil ini sejalan dengan hasil dari penelitian yang dijalankan oleh Tiwi Lestari yang menyatakan ada hubungan antara dukungan keluarga dan diet rendah garam dengan hasil uji statistik p hitung $(0,002) < 0,05$. (Lestari, 2011) dalam Fitra (2016)

Hasil ini juga sejalan dengan penelitian yang dijalankan oleh Nita yang memperoleh nilai hasil uji statistik menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan kepatuhan pasien bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan kepatuhan pasien hipertensi dalam menjalankan diet, dengan nilai $P = 0,001$ Pada $\alpha 0,05$. (Nita, 2018) . Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Arista, dengan analisis data yang dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan chi square dengan nilai signifikansi alpha 5% (0,05) dengan uji fisher sebagai alternatifnya (Arista, 2013)

Studi pendahuluan sesuai dengan hasil penelitian yang mengatakan bahwa hasil wawancara terhadap pasien hipertensi, pasien mengatakan selalu datang sendiri kerumah sakit karena tidak ada keluarganya yang mengantar karena sibuk bekerja. pasien hipertensi juga teratur mengontrolkan tekanan darahnya dan pasien hipertensi belum mematuhi diet yang dianjurkan. hal ini disebabkan karena peneliti hanya mewawancarai 30 orang pasien hipertensi saja, tidak sesuai dengan harapan. sehingga jawaban yang di dapatkan dari hasil wawancara tidak cukup bervariasi.

Menurut Hastuti (2017) dukungan keluarga merupakan suatu respon sikap, tindakan dan penerimaan keluarga terhadap anggota keluarga yang menderita sakit. Anggota keluarga memandang bahwa orang yang bersifat mendukung adalah orang yang selalu siap memberikan pertolongan dan bantuan jika diperlukan.

Menurut Diana (2013) Dukungan keluarga merupakan faktor penting terkait kepatuhan, dan dukungan keluarga dapat dipengaruhi oleh tingkat pendapatan, dan tingkat pendidikan. Pada penelitian ini ditemukan bahwa sebagian besar pasien Hipertensi termasuk kedalam pekerjaan sebagai buruh (58,6%) dan pendidikan rendah (42,2%), dan hal ini dapat menunjukkan keterkaitan terhadap

kemampuan seseorang untuk memperoleh dukungan dari anggota keluarga.

Kepatuhan terhadap aturan diet mengacu pada definisi yang dijelaskan sebagai suatu perilaku pasien untuk mengikuti tindakan pengobatan dan menjaga pola hidup sehat. Menurut (Dalimarta, 2008) dalam penerapan diet, seseorang dikatakan tidak patuh apabila orang tersebut melalaikan kewajibannya dalam membatasi asupan natrium, sehingga terhalangnya kesembuhan dan dikatakan patuh bila mau membatasi asupan natrium yang telah ditentukan sesuai dengan tingkatan tekanan darah yang dialami serta mau melaksanakan apa yang dianjurkan oleh petugas.

Lamanya proses pengobatan dapat mengakibatkan penderita jenuh sehingga beresiko mengalami putus asa yang dapat mengakibatkan pengobatan tidak tuntas dan sulit disembuhkan. Dukungan keluarga mengenai penyakit Hipertensi, kepatuhan diet rendah garam yang diperlukan berhubungan dengan kepatuhan pasien Hipertensi untuk menerapkan diet yang seimbang. Hal ini sejalan dengan penelitian Musaadah (2012), dalam penelitiannya didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan kepatuhan diet rendah.

KESIMPULAN

Ada Hubungan antara dukungan keluarga dengan kepatuhan diet rendah garam di puskesmas Ulaweng Kabupaten Bone. Untuk penelitian selanjutnya sebaiknya Meneliti variabel lain yang mempengaruhi perkembangan motorik kasar pada anak selain variabel yang diteliti.

SARAN

1. Bagi keluarga, kiranya berperan aktif dalam mendukung penderita agar si penderita memiliki perasaan nyaman, yakin, dipedulikan dan dicintai sehingga penderita dapat menghadapi masalah dengan baik, ini sangat penting dalam menghadapi keadaan yang dianggap tidak dapat dikontrol.
2. Dukungan keluarga untuk diperlukan dalam kepatuhan pasien Hipertensi untuk menerapkan diet yang seimbang atau diet rendah garam.
3. Penelitian ini dapat menjadi bahan dasar penelitian selanjutnya. Diharapkan kepada peneliti selanjutnya, dapat meneliti lebih dalam dan lebih jauh lagi serta menggunakan analisis yang berbeda dan metode yang berbeda sehingga

memperkaya analisis data penelitian tentang penyakit Hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Agrina. (2011). Kepatuhan Pasien Hipertensi dalam Pemenuhan Diet Hipertensi, *Jurnal Keperawatan*, Vol. 6 No. 1. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Almatsier, (2006). *Penuntun Diet Edisi Baru*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Anggara & Prayitno, N. (2012). Faktor- Faktor Yang Berhubungan Dengan Tekanan Darah Di Puskesmas Telaga Murni Cikarang Barat
- Austriani. (2008). Risiko Perilaku Perawatan Diri Pasien Hipertensi Terhadap Kejadian Penyakit Jantung Koroner Pada Pasien Hipertensi.
- Ayuningtyas, E dan Ruhjana. (2012). Peran Keluarga Dalam Pemenuhan Kebutuhan Diet Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sleman. Yogyakarta: Stikes Aisyiyah. Baliitbang Kemenkes RI. (2013). Riset Kesehatan Dasar; RISKESDAS. Jakarta: Baliitbang Kemenkes RI.
- Dalimartha. (2008). *Care Your Self Hipertensi*. Jakarta: Penebar Plus.
- Dharma, K. (2013). *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Jakarta: Trans Info Media.
- Departemen Kesehatan RI. (2012). *Angka kejadian hipertensi di Indonesia*. Jakarta: Direktorat Kesehatan Keluarga.
- Diana, T. (2013). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Motivasi Klien Diabetes Melitus Untuk Melakukan Latihan Fisik Di Dinas Kesehatan Dan Kesejahteraan Sosial Kabupaten Klaten. Yogyakarta: Stikes Aisyiyah.
- Fitra (2016). Dukungan Keluarga Mempengaruhi Kepatuhan Pasien Hipertensi. *Jurnal JKT* Vol. 19 No.3`
- Musaadah (2012) Hubungan Dukungan Kelaurga Dengan Kepatuhan dan Keteraturan Kontrol Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Poliklinik RSUD Tugurejo Semarang. Karya Ilmiah STIKES Telogorejo Volume 1.
- Nita (2018). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Diet Pasien Hipertensi Di Puskesmas Payung Sekaki Pekanbaru. *Jurnal Ilmu Kesehatan* Vo. 6 No. 1 Juni 2018.
- Hastuti (2017) Hubungan dukungan keluarga dengan kepatuhan diet rendah garam Pada Pasien Hipertensi Di kampung Mekar Sari Kabupaten Tangerang. *Jurnal JKFT* Vol.1 No.2