

Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kepatuhan Diet Rendah Garam pada Lansia Penderita Hipertensi di Gereja GKE Galilea Palangka Raya

Andreas Tarigan¹, Meilitha Carolina², Yelstria Ulina Tarigan³
^{1,2,3}Universitas Eka Harap

Email Penulis Korespondensi: andreastarigan2004@gmail.com

Article History:

Received Sep 06th, 2026

Accepted Oct 12th, 2026

Publish Oct 15th, 2026

Abstrak

Latar Belakang: Hipertensi merupakan masalah kesehatan krusial pada lansia yang memerlukan penatalaksanaan jangka panjang melalui penerapan diet rendah garam guna mengontrol tekanan darah dan mencegah risiko timbulnya komplikasi kardiovaskular. Kepatuhan diet ini sering kali terhambat oleh kebiasaan makan lama, kurangnya pengetahuan, serta penurunan fungsi sensorik, sehingga kehadiran keluarga sangat berpengaruh dalam membantu lansia mematuhi aturan diet. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara dukungan keluarga dengan kepatuhan diet rendah garam di kalangan lansia penderita hipertensi di Gereja GKE Galilea Palangka Raya. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel penelitian berjumlah 36 responden yang dipilih menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner berdasarkan dimensi House dan Friedman untuk mengukur dukungan keluarga dan *Dietary Sodium Restriction Questionnaire* (DSRQ) untuk mengukur kepatuhan diet rendah garam. Analisis data dilakukan menggunakan uji Rank Spearman. **Hasil:** Sebagian besar responden memperoleh dukungan keluarga dalam kategori mendukung (55,6%) dan memiliki tingkat kepatuhan diet rendah garam pada kategori rendah (47,2%). Uji Rank Spearman memperoleh nilai $p < 0,001$ dengan koefisien korelasi sebesar 0,828, yang menunjukkan hubungan signifikan dengan kekuatan korelasi sangat kuat dan arah hubungan positif antara dukungan keluarga dan kepatuhan diet rendah garam. **Kesimpulan:** Terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan kepatuhan diet rendah garam pada lansia penderita hipertensi di Gereja GKE Galilea Palangka Raya. Semakin baik dukungan keluarga yang diberikan, semakin tinggi ketaatan lansia dalam membatasi asupan natrium harian.

Kata Kunci: Dukungan Keluarga, Kepatuhan Diet Rendah Garam, Lansia

Abstract

Background: Hypertension is a crucial health problem in the elderly that requires long-term management through the implementation of a low-salt diet. Adherence to this diet is often hindered by long-standing eating habits, lack of knowledge, and decreased sensory function; therefore, family support is important in helping older adults follow dietary recommendations. This study aimed to analyze the correlation between family support and adherence to a low-salt diet among elderly patients with hypertension at GKE Galilea Palangka Raya. **Methods:** This study used a correlational design with a cross-sectional approach. **The sample** consisted of 36 respondents selected using *Purposive Sampling*. Family support was measured using a questionnaire based on the House and Friedman dimensions, while low-salt diet adherence was assessed using the *Dietary Sodium Restriction Questionnaire* (DSRQ).

*Data were analyzed using the Spearman Rank test. Results: Most respondents received supportive family support (55.6%) and had low adherence to a low-salt diet (47.2%). The Spearman Rank test showed $p < 0.001$ with a correlation coefficient of 0.850, indicating a significant, very strong, positive correlation between family support and low-salt diet adherence. **Conclusion:** There was a significant correlation between family support and adherence to a low-salt diet among elderly patients with hypertension at GKE Galilea Palangka Raya. Better family support was associated with higher adherence to limiting daily sodium intake.*

Keywords: Family Support, Low-Salt Diet Adherence, Elderly

1. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang penting pada lansia karena dapat berkembang tanpa gejala dan meningkatkan risiko komplikasi seperti stroke, penyakit jantung, dan gangguan ginjal. Pada lansia, proses degeneratif dapat menurunkan elastisitas pembuluh darah dan fungsi sensorik sehingga pengelolaan hipertensi memerlukan kombinasi terapi farmakologis dan perubahan gaya hidup, termasuk diet rendah garam.

Diet rendah garam merupakan bagian penting dalam pengendalian tekanan darah. Namun, penerapannya pada lansia dapat terhambat oleh kebiasaan makan yang telah berlangsung lama, kurangnya pengetahuan, penurunan fungsi pengecap, serta ketergantungan pada keluarga dalam penyediaan makanan. Dukungan keluarga meliputi dukungan emosional, informasional, instrumental, dan penghargaan yang dapat menjadi faktor penguat dalam mempertahankan perilaku kesehatan.

Di GKE Galilea Palangka Raya terdapat 70 lansia yang dilaporkan menderita hipertensi. Hasil observasi awal terhadap lansia menunjukkan sebagian masih memiliki tekanan darah tidak terkontrol dan belum konsisten menjalankan diet rendah garam, seperti masih mengonsumsi makanan asin serta menggunakan garam atau penyedap rasa. Kondisi tersebut menjadi dasar untuk menganalisis hubungan dukungan keluarga dengan kepatuhan diet rendah garam pada lansia penderita hipertensi di GKE Galilea Palangka Raya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dukungan keluarga, mengidentifikasi kepatuhan diet rendah garam, dan menganalisis hubungan antara dukungan keluarga dengan kepatuhan diet rendah garam pada lansia penderita hipertensi di GKE Galilea Palangka Raya

2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain korelasional dan pendekatan *cross-sectional*. Penelitian dilakukan di GKE Galilea Palangka Raya pada tahun 2026. Sampel berjumlah 36 lansia penderita hipertensi dan dalam naskah skripsi dinyatakan dipilih menggunakan teknik *Purposive Sampling*

Data dikumpulkan menggunakan kuesioner data demografi, kuesioner dukungan keluarga berdasarkan dimensi House dan Friedman yang mencakup dukungan informasi, emosional, instrumental, dan penghargaan, serta *Dietary Sodium Restriction Questionnaire* (DSRQ) untuk menilai

kepatuhan diet rendah garam. Pengumpulan data dilakukan setelah responden memberikan informed consent.

Pengolahan data meliputi *editing, coding, scoring*, dan *tabulating*. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden, dukungan keluarga, dan kepatuhan diet rendah garam. Analisis bivariat menggunakan uji Spearman Rank karena data yang dianalisis berskala ordinal. Tingkat kemaknaan ditetapkan pada $p < 0,05$. Penelitian memperhatikan informed consent, anonimitas, dan kerahasiaan data responden.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 HASIL

Karakteristik Responden

Responden penelitian berjumlah 36 lansia penderita hipertensi. Berdasarkan tabel karakteristik pada skripsi, mayoritas responden berada pada kelompok usia 60–74 tahun (94,4%), sedangkan kelompok usia 75–90 tahun sebanyak 5,6%.

Usia	F	%
60–74 tahun	34	94,4
75–90 tahun	2	5,6
Total	36	100,0

Dukungan Keluarga

Sebagian besar responden memperoleh dukungan keluarga dalam kategori mendukung, yaitu 20 responden (55,6%). Sebanyak 14 responden (38,9%) berada pada kategori tidak mendukung dan 2 responden (5,6%) berada pada kategori cukup mendukung.

Dukungan Keluarga	F	%
Tidak mendukung	14	38,9
Cukup mendukung	2	5,6
Mendukung	20	55,6
Total	36	100,0

Kepatuhan Diet Rendah Garam

Sebagian besar responden memiliki kepatuhan diet rendah garam dalam kategori rendah, yaitu 17 responden (47,2%), diikuti kategori sedang sebanyak 15 responden (41,7%), dan kategori tinggi sebanyak 4 responden (11,1%).

Kepatuhan Diet Rendah Garam	F	%
Rendah	17	47,2
Sedang	15	41,7
Tinggi	4	11,1
Total	36	100,0

Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kepatuhan Diet Rendah Garam

Hasil tabulasi silang menunjukkan bahwa pada kelompok dukungan keluarga tidak mendukung terdapat 14 responden dengan kepatuhan diet rendah garam rendah. Pada kelompok cukup mendukung terdapat 1 responden dengan kepatuhan rendah dan 1 responden dengan kepatuhan sedang. Pada kelompok mendukung terdapat 2 responden dengan kepatuhan rendah, 14 responden dengan kepatuhan sedang, dan 4 responden dengan kepatuhan tinggi.

Dukungan Keluarga	Rendah f	Sedang f	Tinggi f	Total
Tidak Mendukung	14	0	0	14
Cukup Mendukung	1	1	0	2
Mendukung	2	14	4	20
Total	17	15	4	36

Uji Spearman Rank memperoleh koefisien korelasi sebesar $r = 0,828$ dengan nilai $p < 0,001$. Karena $p < 0,05$, terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dan kepatuhan diet rendah garam. Nilai $r = 0,850$ menunjukkan hubungan yang sangat kuat dengan arah positif.

3.2 PEMBAHASAN

Dukungan Keluarga pada Lansia Penderita Hipertensi

Mayoritas responden memperoleh dukungan keluarga dalam kategori mendukung (55,6%). Temuan ini sesuai dengan konsep keperawatan keluarga Friedman yang menempatkan keluarga sebagai sistem pendukung utama dalam pemeliharaan kesehatan anggota keluarga dengan penyakit kronis. Dukungan emosional, informasional, instrumental, dan penghargaan dapat membantu meningkatkan motivasi serta kemampuan lansia mempertahankan perilaku kesehatan.

Dalam konteks lansia, keluarga juga berperan dalam penyediaan makanan sehari-hari, pengingat pembatasan garam, dan pendampingan kontrol kesehatan. Keterlibatan tersebut dapat membantu lansia menghadapi penurunan fungsi sensorik dan perubahan kebiasaan makan yang terjadi selama proses penuaan. Hasil penelitian ini sejalan dengan Kii et al. (2021) dan Pakpahan dan Pujiati (2024) yang dalam skripsi Andreas digunakan sebagai pembanding mengenai pentingnya keterlibatan keluarga dalam diet rendah garam.

Kepatuhan Diet Rendah Garam

Sebagian besar responden berada pada kategori kepatuhan diet rendah garam yang rendah (47,2%), diikuti kategori sedang (41,7%) dan tinggi (11,1%). Temuan ini menunjukkan bahwa pemahaman atau dukungan yang diterima lansia belum selalu mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Rendahnya kepatuhan dapat berkaitan dengan kebiasaan makan yang sudah berlangsung lama, penurunan kemampuan pengecap, penggunaan penyedap rasa, dan kurangnya pengawasan terhadap pola makan. Skripsi Andreas juga mengaitkan kondisi tersebut dengan karakteristik budaya makan yang cenderung tinggi natrium. Pehopu et al. (2026) digunakan sebagai pembanding bahwa lansia di Asia Tenggara menghadapi berbagai hambatan dalam menjalankan diet rendah garam, sedangkan Aprilia et al. (2025) menunjukkan pentingnya edukasi dan pemantauan berkelanjutan.

Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kepatuhan Diet Rendah Garam

Hasil uji Spearman Rank menunjukkan $p < 0,001$ dengan $r = 0,828$. Dengan demikian, terdapat hubungan yang signifikan dan sangat kuat antara dukungan keluarga dengan kepatuhan diet rendah garam, dengan arah hubungan positif. Artinya, semakin baik dukungan keluarga yang diberikan, semakin tinggi kecenderungan kepatuhan lansia dalam membatasi asupan garam.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Angio et al. (2023) yang dilaporkan dalam skripsi dengan $p = 0,001$ dan $r = 0,579$, serta penelitian Pakpahan dan Pujiati (2024) yang menunjukkan hubungan signifikan. Hasil penelitian juga mendukung temuan Kii et al. (2021) mengenai hubungan dukungan keluarga dengan kepatuhan diet rendah garam pada penderita hipertensi sistolik.

Hubungan yang sangat kuat dapat dipahami karena lansia sering bergantung pada keluarga dalam pemilihan dan pengolahan makanan. Keluarga yang membantu mengurangi garam ketika memasak, memberikan pengingat, menyediakan alternatif bumbu, dan mendampingi kontrol kesehatan dapat menciptakan lingkungan yang mendukung kepatuhan. Sebaliknya, dukungan yang kurang dapat membuat lansia lebih mudah kembali pada kebiasaan makan sebelumnya. Oleh karena itu, kepatuhan diet rendah garam pada lansia tidak hanya menjadi tanggung jawab individu, tetapi juga memerlukan keterlibatan keluarga.

3.3 KETERBATASAN PENELITIAN

Penelitian menggunakan desain *cross-sectional* sehingga hanya dapat menunjukkan hubungan antarvariabel dan belum dapat membuktikan hubungan sebab-akibat. Ukuran sampel relatif kecil, yaitu 36 responden, dan berasal dari satu komunitas sehingga generalisasi hasil penelitian terbatas. Selain itu, kedua variabel diukur menggunakan kuesioner *self-report* sehingga terdapat *kemungkinan social desirability bias* dan *recall bias*.

4. KESIMPULAN

Sebagian besar lansia penderita hipertensi di GKE Galilea Palangka Raya memperoleh dukungan keluarga dalam kategori mendukung (55,6%). Sebagian besar responden memiliki kepatuhan diet rendah garam dalam kategori rendah (47,2%). Hasil uji Spearman Rank menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dan sangat kuat antara dukungan keluarga dengan kepatuhan diet rendah garam, dengan $r = 0,828$ dan $p < 0,001$. Arah hubungan positif menunjukkan bahwa semakin baik dukungan keluarga, semakin tinggi kepatuhan lansia dalam membatasi asupan garam.

DAFTAR PUSTAKA

- Aljuraiban, G. S., Gibson, R., Chan, D. S., Van Horn, L., & Chan, Q. (2024). *The Role of Diet in the Prevention of Hypertension and Management of Blood Pressure: An Umbrella Review of Meta-Analyses of Interventional and Observational Studies*. *Advances in Nutrition*, 15(1), 100123.
- Angio, M. C., Noer, I., & Jona, R. N. (2023). *Family Support For Low Salt Diet Compliance In Hypertension Patients In The Elderly*.

- Aprilia, I., Masyitha, A., Lilianty, E., & Changmai, S. (2025). *Continuous follow-up intervention of a low-salt diet to control blood pressure among older people with hypertension in rural Indonesia. Clinical Epidemiology and Global Health*, 32, 101943.
- Charchar, F. J., et al. (2024). *Lifestyle management of hypertension: International Society of Hypertension position paper endorsed by the World Hypertension League and European Society of Hypertension. Journal of Hypertension*, 42(1), 23–49.
- Fakhrun Nisa, Fiddaroini, K. D. A. (2023). Hubungan Kepatuhan Diet Rendah Garam.
- Filippou, C., et al. (2022). *Overview of salt restriction in the Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) and the Mediterranean diet for blood pressure reduction. Reviews in Cardiovascular Medicine*, 23(1), 36.
- Geleta, Z. M. (2025). *Perceived family support status and associated factors among people with hypertension in Nekemte City public hospitals, Western Ethiopia. PLOS ONE*.
- Jun Edy Samosir Pakpahan, L. P. (2024). *Relationship Between Family Support with Low-Salt Compliance in Elderly Hypertension at Sei Mencirim*. 12(3), 305–311.
- Kii, M. I., Soelistyoningsih, D., & Jayanti, N. D. (2021). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kepatuhan Diet Rendah Garam pada Penderita Hipertensi Sistolik. 2(3), 132–140.
- Kim, S., Jeong, H. N., & Choi-Kwon, S. (2024). *The blood pressure control effect of the sodium-restricted dietary approaches to stop hypertension diet: a systematic review. The British Journal of Nutrition*, 132(2), 141–150.
- Laely Multaqiyah, D. (2023). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kepatuhan Diet Rendah Garam pada Lansia Penderita Hipertensi di Desa Sukahurip.
- Pehopu, I. A., Irwan, A. M., & Sjattar, E. L. (2026). *Low-Salt Dietary Practices of Hypertensive Older People in Southeast Asia: A Scoping Review*.
- Phn, T. S., et al. (2024). *Family Self-management Program for Hypertension Management and Sodium Consumption Adherence: A Parallel Randomized Control Trial*.
- Sonhaji, & Sri Puji Lestari, R. P. (2026). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Kepatuhan Diet Rendah Garam Terhadap Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi. 10(1), 1–7.
- Tsai, H., et al. (2025). *Lifestyle modifications and non-pharmacological management in elderly hypertension. Journal of the Formosan Medical Association*, 124(S1), S32–S41.
- Wen, Y., et al. (2026). *Intention to reduce dietary salt and its influencing factors in middle-aged and older hypertensive patients: a theory of planned behavior-based cross-sectional study*.
- Whelton, P. K., et al. (2018). 2017 ACC/AHA/AAPA/ABC/ACPM/AGS/APhA/ASH/ASPC/NMA/PCNA Guideline for the Prevention, Detection, Evaluation, and Management of High Blood Pressure in Adults. *Hypertension*, 71(6), e13–e115.
- Wicaksana, A. L., Yen, M., Wang, S.-T., & Fetzer, S. J. (2021). *Determinants of High-Sodium Food Intake Among Indonesian Patients With Hypertension. The Journal of Cardiovascular Nursing*, 36(6), 582–588.
- World Health Organization. (2023). *Global report on hypertension*.