

Hubungan Dukungan Keluarga Dan Pola Makan Pada Lansia Usia Akhir Dengan Kejadian Hipertensi Di Desa Gedangan

Dinda Oktaviani Riwayanti¹, Dadang Kusbiantoro², Inta Susanti³

^{1,2,3}Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Lamongan

Jl. Raya Plalangan-Plosowahyu Km 3, Lamongan

Email korespondensi: Inta_Susanti@ac.id

Email: ¹wsurasih@email.com, ²marnisnasution@email.com, ³harismunandar@email.com

Abstrak- Peningkatan jumlah penderita hipertensi yang semakin bertambah disebabkan oleh berbagai faktor diantaranya perubahan gaya hidup masyarakat secara global, rendahnya kesadaran masyarakat untuk menjaga pola makan termasuk mengurangi mengkonsumsi garam, lemak, gula, dan kalori yang terus meningkat. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara dukungan keluarga dan pola makan pada lansia di Desa Gedangan Kecamatan Sukodadi Kabupaten Lamongan. Desain penelitian ini menggunakan desain deskriptif korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel penelitian ini sebanyak 50 responden dengan teknik *Simple Random Sampling*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner dan lembar observasi tekanan darah. Analisa data menggunakan uji *Spearman* dan *Chi square* dengan nilai $\alpha = <0,05$. Berdasarkan hasil uji dengan menggunakan uji *Spearman* didapatkan bahwa ada hubungan dukungan keluarga dengan kejadian Hipertensi pada lansia dengan nilai $p=0,012$, dan hasil uji dengan menggunakan uji *Chi Square* didapatkan bahwa ada hubungan pola makan dengan kejadian Hipertensi pada lansia dengan nilai $p=0,037$. Penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada hubungan dukungan keluarga dan pola makan pada lansia di Desa Gedangan Kecamatan Sukodadi Kabupaten Lamongan. Dari penelitian ini disarankan kepada keluarga lansia bahwa pentingnya untuk meningkatkan dukungan keluarga. Dukungan keluarga yang baik akan membuat lansia dapat mengatur pola makan yang baik sehingga lansia lebih bisa untuk mengontrol tekanan darah tersebut.

Kata Kunci: Dukungan Keluarga, Pola Makan, Lansia, Hipertensi

Abstract- The increasing number of hypertension sufferers is caused by various factors, including changes in people's lifestyles globally, low public awareness of maintaining diet, including reducing consumption of salt, fat, sugar and calories, which continues to increase. The aim of this research was to determine the relationship between family support and eating patterns among the elderly in Gedangan Village, Sukodadi District, Lamongan Regency. This research design uses a descriptive correlation design with a cross sectional approach. The sample for this research was 50 respondents using the Simple Random Sampling technique. The research instrument used a questionnaire and blood pressure observation sheet. Data analysis used the Spearman test and Chi square with a value of $\alpha = <0.05$. Based on test results using the Spearman test, it was found that there was a relationship between family support and the incidence of hypertension in the elderly with a value of $p=0.012$, and test results using the Chi Square test showed that there was a relationship between diet and the incidence of hypertension in the elderly with a value of $p=0.037$. This research can be concluded that there is a relationship between family support and eating patterns among the elderly in Gedangan Village, Sukodadi District, Lamongan Regency. From this research, it is suggested to elderly families that it is important to increase family support. Good family support will enable seniors to manage good eating patterns so that seniors are better able to control their blood pressure.

Keywords: Family Support, Diet, Elderly, Hypertension

1. PENDAHULUAN

Lansia adalah seseorang yang berusia 60 tahun ke atas. Lansia merupakan kelompok umur yang sudah memasuki tahap akhir kehidupannya. Kelompok yang termasuk dalam kategori lanjut usia ini akan mengalami proses yang disebut dengan *aging process* atau proses penuaan [1] [2]. Proses menua merupakan suatu proses berkurangnya daya tahan tubuh ketika menghadapi rangsangan dari dalam dan luar tubuh. Pada masa ini seseorang akan mengalami kemunduran fisiologis, psikologis dan sosial, dimana perubahan tersebut akan mempengaruhi seluruh aspek kesehatan. Hipertensi merupakan salah satu kondisi kesehatan yang sering dialami oleh lansia [3].

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) antara tahun 2015 dan 2050, persentase penduduk lanjut usia di dunia akan meningkat, penduduk berusia 60 tahun ke atas dari 12% menjadi 22% jiwa. Pada tahun 2050, diperkirakan jumlah penduduk lanjut usia akan mencapai 2 miliar jiwa, dan sebanyak 80% penduduk lanjut usia di dunia berada di negara dengan pendapatan rendah dan sedang. Data Badan Pusat Statistik (BPS) menyebutkan jumlah penduduk lanjut usia mengalami peningkatan dari 18 juta jiwa (7,6%) pada tahun 2010 menjadi 27 juta jiwa (10%) pada tahun 2020. Angka tersebut diperkirakan akan meningkat menjadi 40 juta jiwa (13,8%) pada tahun 2035 [5]. Kemenkes Kesehatan Dasar (2018) menyebutkan bahwa prevalensi secara nasional mencapai 25,8% penduduk Indonesia menderita hipertensi. Jika saat ini penduduk Indonesia sebanyak 252.124.258 jiwa, maka terdapat 65.048.110 jiwa yang menderita hipertensi [5]. Penduduk lanjut usia di Indonesia sebanyak 45,9% berada pada usia 55-64 tahun, 57,6% usia 65-74 tahun dan 63,8% usia >75 tahun [6].

Berdasarkan hasil Riskesdas tahun 2018, prevalensi penderita darah tinggi di Provinsi Jawa Timur sebanyak 36,3% jiwa. Prevalensinya meningkat seiring dengan bertambahnya usia. Jika dibandingkan Riskesdas 2013 (26,4%), prevalensi penyakit darah tinggi mengalami peningkatan yang cukup signifikan [7]. Estimasi jumlah penduduk lanjut usia yang menderita hipertensi di Kabupaten Lamongan sebanyak 16.460 jiwa, dengan persentase laki-laki sebanyak 6.814 dan

perempuan 9.646 jiwa dari jumlah tersebut. Dibandingkan pada tahun 2020, terdapat peningkatan penduduk penderita hipertensi di Kabupaten Lamongan yang mendapat pelayanan kesehatan sebesar 2,4% yang sesuai dengan standar pada tahun 2022 [8].

Hasil survey yang dilakukan peneliti pada Selasa 7 November 2023 menunjukkan bahwa dari 100 lansia di Desa Gedangan, Kecamatan Sukodadi, Kabupaten Lamongan, 88 orang diantaranya menderita hipertensi (darah tinggi). Menurut kader posyandu Gedangan, banyak lansia yang tidak rutin untuk mengikuti kegiatan posyandu. Hasil wawancara dengan peneliti pada saat pendataan awal di Desa Gedangan didapatkan tiga orang lansia termasuk penderita hipertensi mengatakan adanya dukungan keluarga yang kurang seperti tidak mengantar lansia untuk berobat ke posyandu, tidak memperhatikan makanan lansia sebelum mengikuti kegiatan posyandu dan tidak mengingatkan lansia untuk mengikuti kegiatan posyandu, lansia juga mengatakan bahwa hanya datang ke posyandu ketika sedang kurang sehat saja. Selain itu, ada juga lansia yang mengaku agak repot jika harus membuat makanan yang terpisah dengan anggota keluarga lainnya karena sebagian besar penderita penyakit ini tidak memperdulikan penyakit darah tinggi yang dideritanya karena tidak mempengaruhi aktivitas sehari-harinya dan beranggapan bahwa tekanan darahnya akan kembali normal dalam beberapa hari berikutnya.

Beberapa faktor yang mempengaruhi kejadian hipertensi yaitu usia, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, pengetahuan, efikasi diri, dukungan keluarga, dukungan sosial, status ekonomi dan pola konsumsi makanan yang mengandung natrium dan lemak jenuh serta kepatuhan diet [9]. Pola makan lansia menunjukkan bahwa mereka mengonsumsi makanan tinggi garam, lebih sedikit sayur dan buah, yang pada dasarnya berarti lansia tidak mengetahui makanan apa saja yang memicu peningkatan hipertensi. Pola makan lansia dapat dijaga dengan mengonsumsi makanan yang bergizi untuk kesehatannya [10]. Asupan buah dan sayur yang tinggi merupakan faktor protektif terhadap terjadinya hipertensi [11]. Selain itu juga ada dukungan keluarga. Dukungan keluarga merupakan bentuk motivasi yang selalu memberikan bantuan sebagai sumber bantuan praktis dan konkrit meliputi dukungan instrumental, dukungan emosional, dukungan informasional dan dukungan penilaian [1]. Dukungan keluarga termasuk dalam faktor dukungan yang dapat mempengaruhi perilaku dan gaya hidup seseorang sehingga mempengaruhi status kesehatan dan kualitas hidupnya [12].

Salah satu upaya untuk menurunkan komplikasi hipertensi yaitu dengan melakukan kepatuhan diet hipertensi. Kepatuhan diet pada hipertensi mempunyai beberapa faktor yang mempengaruhi kepatuhan pasien yaitu pelaksanaan program diet yang berhubungan dengan pemahaman instruksi, tingkat pendidikan dan pengetahuan, kepatuhan terhadap pengobatan, keyakinan, sikap dan kepribadian pasien, serta dukungan keluarga.

Berdasarkan gambaran permasalahan kejadian hipertensi pada lansia akibat faktor dukungan keluarga dan pola makan pada lansia dalam mengendalikan tekanan darah yang sering dialami lansia. Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “hubungan dukungan keluarga dan pola makan pada lansia usia akhir (≥ 60 tahun) dengan kejadian hipertensi di Desa Gedangan Kecamatan Sukodadi Kabupaten Lamongan”.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional dengan menggunakan pendekatan *cross-sectional*. Populasi dalam penelitian ini yaitu lansia di Desa Gedangan Kecamatan Sukodadi Kabupaten Lamongan yang berjumlah 100 orang. Dalam penelitian ini pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan *Probability Sampling* dengan teknik pengambilan sampel yaitu *Simple Random Sampling*. Jumlah sampel sebanyak 50 responden dengan menggunakan perhitungan rumus Slovin. Penelitian ini dilakukan di Posyandu Lanjut Usia Desa Gedangan Kecamatan Sukodadi Kabupaten Lamongan pada bulan Maret 2024. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner. Penelitian ini menggunakan data primer yang diperoleh dari subjek yang memenuhi kriteria inklusi dengan mengisi kuesioner. Analisis data menggunakan uji *Spearman* untuk variabel bebas dukungan keluarga dan uji *Chi square* dengan nilai $\alpha = <0,05$ untuk variabel independen pola makan yang bertujuan untuk mengetahui hubungan dukungan keluarga dengan pola makan pada lansia (≥ 60 tahun) dengan kejadian hipertensi di Desa Gedangan Kecamatan Sukodadi Kabupaten Lamongan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik responden adalah gambaran jawaban yang didapatkan dari responden yang terdiri dari data responden berdasarkan usia, jenis kelamin, keluarga terdekat responden, jenis kelamin keluarga terdekat, dan pekerjaan keluarga terdekat responden yang diuraikan sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden.

Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentase
Umur (Tahun)		
60 - 65 tahun	27	54 %
66 - 70 tahun	14	26 %
> 70 tahun	10	20 %

Jenis Kelamin		
Laki-laki	8	16 %
Perempuan	42	84 %
Keluarga Terdekat		
Suami/Istri	6	12 %
Anak	29	58 %
Menantu	12	24 %
Cucu	3	6 %
Jenis Kelamin Keluarga Terdekat		
Laki-laki	27	54 %
Perempuan	23	46 %
Pekerjaan Keluarga Terdekat		
PNS	2	4 %
Pegawai Swasta	13	26 %
Wiraswasta	6	12 %
Petani	19	38 %
Tidak bekerja	10	20 %

Berdasarkan tabel 1. diatas menunjukkan bahwa umur responden lebih dari sebagian (54%) responden berusia 60-65 tahun dan sebagian kecil (20%) responden berusia > 70 tahun, Jenis kelamin responden hampir seluruh (84%) berjenis kelamin perempuan, Keluarga terdekat responden lebih dari sebagian (58%) berkeluarga terdekat dengan anak dan sebagian kecil (6%) berkeluarga terdekat dengan cucu, Jenis kelamin keluarga terdekat responden lebih dari sebagian (54%) memiliki keluarga terdekat berjenis kelamin laki-laki, Pekerjaan keluarga terdekat responden hampir sebagian (38%) memiliki keluarga terdekat bekerja sebagai petani dan sebagian kecil (4%) memiliki keluarga terdekat bekerja sebagai PNS.

Tabel 2. Distribusi Berdasarkan dukungan Keluarga di Posyandu Lansia Desa Gedangan Kecamatan Sukodadi Kabupaten Lamongan.

Dukungan Keluarga	Frekuensi	Presentase
Baik	6	12 %
Cukup	32	64 %
Kurang	13	24 %
Jumlah	50	100 %

Berdasarkan tabel 2. diatas dapat dijelaskan bahwa dari 50 lansia di Posyandu Lansia di Desa Gedangan Kecamatan Sukodadi Kabupaten Lamongan lebih dari sebagian (64%) lansia memiliki dukungan keluarga dengan kategori cukup dan sebagian kecil (12%) lansia memiliki dukungan keluarga dengan kategori baik.

Tabel 3. Distribusi Berdasarkan Pola Makan di Posyandu Lansia Desa Gedangan Kecamatan Sukodadi Kabupaten Lamongan.

Pola Makan	Frekuensi	Presentase
Baik	8	16 %
Buruk	42	84 %
Jumlah	50	100 %

Berdasarkan tabel 3. dapat dijelaskan bahwa dari 50 lansia di Desa Gedangan Kecamatan Sukodadi Kabupaten Lamongan hampir seluruh (84%) lansia memiliki pola makan dengan kategori buruk dan sebagian kecil (16%) lansia memiliki pola makan dengan kategori baik.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kejadian Hipertensi di Posyandu Lansia Desa Gedangan Kecamatan Sukodadi Kabupaten Lamongan.

Kejadian Hipertensi	Frekuensi	Presentase
Hipertensi	43	86 %
Tidak Hipertensi	7	14 %
Jumlah	50	100 %

Berdasarkan tabel 4. dapat dijelaskan bahwa dari 50 lansia di Desa Gedangan Kecamatan Sukodadi Kabupaten Lamongan hampir seluruh (86%) lansia hipertensi dan sebagian kecil (7%) lansia tidak hipertensi.

Tabel 5. Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kejadian Hipertensi di Posyandu Lansia Desa Gedangan Kecamatan Sukodadi Kabupaten Lamongan.

Dukungan Keluarga	Kejadian Hipertensi				Jumlah		P-Value
	Hipertensi		Tidak Hipertensi				
	F	%	F	%	F	%	
Baik	2	4,0	4	8,0	6	12,0	0,012
Cukup	30	60,0	2	4,0	32	64,0	
Kurang	11	22,0	1	2,0	12	24,0	
Total	43	86,0	7	14,0	50	100,0	

Berdasarkan tabel 5. dapat dijelaskan bahwa lebih dari sebagian 32 (64,0%) lansia memiliki dukungan keluarga yang cukup, sebagian kecil 12 (24,0%) lansia memiliki dukungan keluarga yang kurang dan sebagian kecil 6 (12,0%) lansia memiliki dukungan keluarga yang baik.

Hasil pengujian menggunakan uji *spearman* dengan nilai $\alpha = <0,05$ didapatkan nilai P-Value 0,012, maka H1 diterima artinya terdapat hubungan antara dukungan keluarga pada lansia dengan kejadian hipertensi di Desa Gedangan Kecamatan Sukodadi Kabupaten Lamongan.

Tabel 6. Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi di Posyandu Lansia Desa Gedangan Kecamatan Sukodadi Kabupaten Lamongan.

Pola Makan	Kejadian Hipertensi				Jumlah		P-Value
	Hipertensi		Tidak Hipertensi		F	%	
	F	%	F	%			
Baik	5	10,0	3	6,0	8	16,0	0,037
Buruk	38	76,0	4	8,0	42	84,0	
Total	43	86,0	7	14,0	50	100,0	

Berdasarkan tabel 6. dapat dijelaskan bahwa hampir seluruh 42 (84,0%) lansia memiliki pola makan buruk dan sebagian kecil 8 (16,0 %) lansia memiliki pola makan yang baik.

Hasil pengujian menggunakan uji *Chi Square* dengan nilai $\alpha = <0,05$ didapatkan nilai P-Value 0,037, maka H1 diterima artinya terdapat hubungan antara pola makan pada lansia dengan kejadian hipertensi di Desa Gedangan Kecamatan Sukodadi Kabupaten Lamongan.

PEMBAHASAN

3.1 Dukungan Keluarga pada Lansia di Desa Gedangan Kecamatan Sukodadi Kabupaten Lamongan.

Hasil penelitian diperoleh dari 50 orang lansia di Desa Gedangan Kecamatan Sukodadi Kabupaten Lamongan yang mengalami masalah dukungan keluarga yang kurang memadai. dukungan keluarga dengan nilai terendah adalah dukungan instrumental. Hal tersebut terbukti pada saat dilakukan wawancara dan pengisian kuisioner pada saat penelitian, yaitu dukungan instrumental seperti keluarga tidak menyiapkan sayuran saat makan, tidak mengantar lansia berobat ke posyandu, tidak memperhatikan kebutuhan makanan sebelum mengikuti kegiatan posyandu dan tidak mengingatkan lansia berpartisipasi dalam kegiatan posyandu. Hubungan tersebut menunjukkan bahwa semakin baik dukungan keluarga maka semakin baik pula perilaku pengendalian hipertensi, namun semakin buruk dukungan keluarga maka semakin buruk pula perilaku pengendalian hipertensi.

Menurut Friedman (2018), dukungan keluarga adalah suatu perilaku, tindakan penerimaan keluarga terhadap anggota keluarga, yang berupa dukungan informasional, dukungan penilaian, dukungan instrumental, dan dukungan emosional. Oleh karena itu, dukungan keluarga merupakan suatu bentuk hubungan interpersonal yang berkaitan dengan perilaku, keadaan dan penerimaan anggota keluarga, sehingga anggota keluarga merasa ada yang memperhatikannya.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti berpendapat bahwa dukungan keluarga sangat diperlukan bagi lansia yang mengalami kemunduran fisik dan psikis. Lansia akan merasa percaya diri dan patuh untuk menerapkan aturan selama masa pengobatan, mulai dari kepatuhan pola makan, olah raga, dan pola hidup sehat. Saran yang dapat diberikan sehubungan dengan masalah penelitian ini adalah menjelaskan kepada keluarga bahwa dukungan keluarga mempunyai pengaruh yang besar terhadap penatalaksanaan atau pengendalian hipertensi yang dilakukan keluarga di rumah.

3.2 Pola Makan pada Lansia di Desa Gedangan Kecamatan Sukodadi Kabupaten Lamongan.

Berdasarkan Tabel 3. hasil penelitian pola makan pada lansia didapatkan Hampir seluruh Lansia memiliki pola makan yang buruk dan sebagian kecil memiliki pola makan yang baik. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang disampaikan oleh Mantuges (2021), yang menyatakan bahwa pola konsumsi natrium yang tinggi berhubungan dengan tekanan darah pada pasien hipertensi. Makanan yang mengandung natrium, berlemak dan gurih juga berpeluang besar terkena hipertensi. Kandungan Na (Natrium) dalam garam yang berlebihan dapat menahan air (retensi) sehingga meningkatkan jumlah volume darah.

Menurut penelitian Wulandari (2019), sumber natrium yang dikonsumsi berasal dari kecap dan garam dapur. Penggunaan bumbu seperti penyedap rasa, saus tomat, dan kecap saat menyiapkan makanan juga dapat meningkatkan asupan natrium. Faktanya, selama wawancara didapatkan beberapa orang mengaku membeli sumber natrium seperti kecap dan garam dapur, dan menyimpannya di rumah agar dapat ditambahkan ke dalam makanan. Sebaliknya jika dilihat dari siklus hidupnya, terdapat beberapa menu yang kurang memenuhi kebutuhan gizi.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti berpendapat bahwa Pola makan lansia cenderung mengandung makanan dengan kandungan yang dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah tinggi, yaitu makanan tinggi natrium, tinggi lemak, dan tinggi kolesterol. Kadar natrium yang tinggi dapat menyebabkan peningkatan curah jantung yang dapat menyebabkan peningkatan volume darah dan tekanan darah tinggi. Pengobatan nonfarmakologis saja, seperti pengaturan pola makan, dinilai cukup efektif untuk menurunkan tekanan darah dan menjaga tekanan darah dalam kondisi normal.

3.3 Kejadian Hipertensi pada Lansia di Desa Gedangan Kecamatan Sukodadi Kabupaten Lamongan.

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan bahwa sebagian lansia yang mempunyai hipertensi sedang dengan tekanan darah di atas 150/80 mmHg lebih banyak dengan jumlah 25 lansia dibandingkan dengan hipertensi berat 180/100 mmHg dengan jumlah responden 9 di karenakan lansia cenderung atau resiko terkena hipertensi karena faktor usia, juga keturunan dan gaya hidup tidak sehat.

Menurut penelitian Muhammad Yunus dkk (2021), pada tahun 2020, pasien yang disurvei sebagian besar adalah pasien berusia 51 hingga 60 tahun. Hasil penelitian tersebut dimungkinkan karena pada usia ini, tubuh menunjukkan penurunan fungsi organ akibat proses penuaan. Sistem imun sebagai pelindung tubuh belum bekerja sekuat saat masih muda. Berdasarkan temuan tersebut, pasien yang mulai memasuki usia lanjut usia sebaiknya lebih menjaga kesehatannya, menerapkan pola hidup sehat, dan sering memeriksakan status kesehatannya ke petugas kesehatan.

Menurut Hamzah dkk., (2021), usia merupakan faktor penting yang mempengaruhi kesehatan manusia, semakin tua seseorang maka semakin rendah fungsi organ tubuh dalam mengontrol pola makan dan tekanan darah. Ditambah dengan pola hidup yang tidak sehat akan menimbulkan berbagai penyakit kardiovaskular yang diakibatkan karena peningkatan tekanan darah. Seiring bertambahnya usia, mereka akan lebih mudah terserang penyakit seperti hipertensi yang disebabkan oleh kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi natrium. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Adam Lusiane (2019), yang menyatakan persentase tertinggi merupakan lansia penderita hipertensi.

Hal ini didukung oleh hasil penelitian Purwo (2019), yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara usia dengan kejadian hipertensi pada lanjut usia di Provinsi Sulawesi Selatan. Mayoritas lansia yang berpartisipasi dalam penelitian ini adalah perempuan (84%). Hipertensi lebih sering terjadi pada pria ketika seseorang mencapai usia dewasa. Namun penyakit ini lebih sering menyerang wanita setelah usia 55 tahun, sekitar 60% penderita hipertensi adalah wanita. Hal ini sering dikaitkan dengan perubahan hormonal setelah menopause.

Menurut Falah (2019), jenis kelamin merupakan faktor yang mempengaruhi terjadinya hipertensi dan tidak dapat diubah. Wanita lebih mungkin menderita tekanan darah tinggi dibandingkan pria. Wanita akan memiliki peningkatan risiko terkena hipertensi atau tekanan darah tinggi setelah menopause. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Purwo dkk., (2020), dimana perempuan lebih besar kemungkinannya menderita hipertensi dibandingkan laki-laki. Wanita akan memiliki peningkatan risiko terkena hipertensi setelah menopause, yakni setelah usia 45 tahun. Wanita pascamenopause memiliki kadar estrogen yang berperan dalam meningkatkan kadar *High Density Lipoprotein* (HDL), sehingga membantu menjaga kesehatan pembuluh darah. Kadar HDL yang tinggi akan meningkatkan tekanan darah tinggi dan memicu proses aterosklerosis.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti berpendapat bahwa lansia selalu mengonsumsi makanan asin (garam). Kandungan natrium yang berlebihan pada garam dapat menyebabkan peningkatan konsentrasi natrium dalam cairan ekstraseluler meningkat sehingga mengakibatkan hipertensi. Hal ini sejalan dengan penelitian Manik (2020), yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara beberapa makanan tinggi natrium dengan peningkatan tekanan darah.

3.4 Hubungan Dukungan Keluarga pada Lansia dengan Kejadian Hipertensi di Desa Gedangan Kecamatan Sukodadi Kabupaten Lamongan.

Berdasarkan hasil analisis data dengan uji *spearman* diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,012 sehingga H1 diterima dan H0 ditolak yang berarti ada hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga pada lansia dengan kejadian hipertensi pada penelitian ini di Desa Gedangan Kecamatan Sukodadi Kabupaten Lamongan.

Salah satu faktor yang mempengaruhi kejadian hipertensi adalah dukungan keluarga, dukungan keluarga merupakan salah satu jenis motivasi yang selalu memberikan pertolongan sebagai sumber bantuan yang praktis dan

konkrit meliputi dukungan instrumental, dukungan emosional, dukungan informasional dan dukungan penilaian [1]. Dukungan keluarga termasuk dalam faktor dukungan yang dapat mempengaruhi perilaku dan gaya hidup seseorang sehingga mempengaruhi status kesehatan dan kualitas hidupnya [12]. Dukungan keluarga merupakan faktor penting dalam mengelola kesehatan orang yang menderita penyakit kronis. Istilah ini mengacu pada bagaimana orang memandang dukungan, informasi, dan tanggapan dari keluarga mereka [23].

Berdasarkan uraian di atas, peneliti berpendapat bahwa lansia masih memiliki dukungan keluarga yang baik, namun perilaku pengendalian hipertensinya masih buruk karena tingkat antusiasme lansia terhadap pengendalian hipertensi. Ada juga lansia yang mempunyai dukungan keluarga yang cukup namun perilakunya dalam mengendalikan hipertensi baik karena semangatnya tinggi dan merupakan lansia yang peduli dengan kondisinya terutama pengendalian hipertensi. Dukungan keluarga sangat diperlukan karena keluarga merupakan *support system* utama sebagai orang yang paling dekat dengan lansia. Petugas kesehatan dapat memberikan edukasi kepada keluarga tentang pentingnya memberikan dukungan pada lansia yang menderita hipertensi untuk mengendalikan terjadinya hipertensi.

3.5 Hubungan Pola Makan pada Lansia dengan Kejadian Hipertensi di Desa Gedangan Kecamatan Sukodadi Kabupaten Lamongan.

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan dengan uji *chi square* diperoleh *p-value* sebesar 0,034 maka H_1 diterima dan H_0 ditolak yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Desa Gedangan, Kecamatan Sukodadi, Kabupaten Lamongan. Pola makan di Desa Gedangan memiliki pola makan yang cenderung buruk. Pola makan ini menyebabkan tekanan darah meningkat akibat seringnya konsumsi makanan tinggi natrium dan makanan berlemak.

Pola makan yang tidak sehat dapat meningkatkan tekanan darah tinggi, akibat seringnya konsumsi makanan tinggi natrium dan tinggi lemak dalam porsi besar atau lebih dari yang diperlukan. Makanan tinggi natrium dan makanan berlemak akan menyebabkan penimbunan lemak di tubuh dan menyebabkan terhambatnya aliran darah ke jantung. Penimbunan lemak akan menyebabkan tekanan darah tinggi atau yang disebut hipertensi.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti berpendapat bahwa faktor utama yang menjadi pemicu hipertensi pada lansia adalah tinggi natrium, makanan tinggi lemak, kolesterol tinggi dan tidak menjaga pola asupan makanan untuk mengendalikan terjadinya hipertensi. Dalam hal ini tenaga kesehatan harus berperan untuk memberikan edukasi tentang upaya pencegahan kejadian hipertensi, salah satunya yaitu dengan menjaga pola makan.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa:

- 1) Lebih dari sebagian lansia di Desa Gedangan Kecamatan Sukodadi Kabupaten Lamongan mengalami dukungan keluarga pada kategori kurang.
- 2) Hampir seluruh lansia di Desa Gedangan Kecamatan Sukodadi Kabupaten Lamongan mengalami pola makan pada kategori buruk.
- 3) Hampir seluruh lansia di Desa Gedangan Kecamatan Sukodadi Kabupaten Lamongan mengalami hipertensi.
- 4) Terdapat hubungan dukungan keluarga pada lansia dengan kejadian hipertensi di Desa Gedangan Kecamatan Sukodadi Kabupaten Lamongan.
- 5) Terdapat hubungan pola makan pada lansia dengan kejadian hipertensi di Desa Gedangan Kecamatan Sukodadi Kabupaten Lamongan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih penulis ucapkan kepada beberapa pihak yang telah turut berkontribusi dalam penelitian ini. Penulis juga tak lupa mengucapkan terimakasih kepada responden dan kader posyandu lansia di Desa Gedangan Kecamatan Sukodadi Kabupaten Lamongan.

REFERENCES

- [1] Brenda S. P. and Mori A. br P., "Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kualitas Hidup Lansia," *Klabat Journal Of Nursing*, vol. Vol.2, no. No.2, Oct. 2020, [Online]. Available: <http://ejournal.unklab.ac.id/index.php/kjn>
- [2] Thresa M., Agnes E. W., and Murgi H., "Analisis Dukungan Keluarga Dengan Self-Care Mangement Pada Lansia Hipertensi," *Jurnal Skolastik Keperawatan*, vol. 9, no. 1, Jan. 2023.
- [3] Ika M., Yeni R., Hendrik W., Sigit W. N., Nindya P. S., and Freshy W. R. D., *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2019*. Badan Pusat Statistik, 2019.
- [4] WHO 2018 dalam Yuniar Tri Gesela Arum, "Hipertensi pada Penduduk Usia Produktif (15-64 Tahun)," *Higeia Journal Of Public Health Research And Development*, vol. 3, no. 3, pp. 345–356, Jul. 2019, doi: 10.15294/higeia/v3i3/30235.
- [5] Kemenkes RI., "Info Datin 'Lansia Berdaya, Bangsa Sejahtera,'" Jakarta : Kemenkes RI., 2022.
- [6] Kemenkes RI., "Riset Kesehatan Dasar," Jakarta, 2018.



- [7] Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur, “Profil Kesehatan Jawa Timur 2022,” 2022
- [8] Dinas Kesehatan Kabupaten Lamongan, *Profil Kesehatan Lamongan 2021*. 2021.
- [9] Derfina M. B. I., Oliva S. N., and Theofilus A. N., “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Self-Care Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Lalang Tahun 2022,” *Jurnal Wawasan Kesehatan*, vol. 7, no. 1, pp. 30–38, Jun. 2022.
- [10] Mevi L., “Hubungan Pengetahaun, Pola Makan dan Dukungan Keluarga Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia,” *Moluccas Health Journal*, vol. 4 Nomor 1, no. ISSN 2686-1828, Dec. 2022.
- [11] D. Stefler *et al.*, “Fruit, Vegetable Intake and Blood Pressure Trajectories in Older Age,” *J Hum Hypertens*, vol. 33, no. 9, pp. 671–678, Sep. 2019, doi: 10.1038/s41371-019-0189-8.
- [12] Epi D., “Gambaran Dukungan Keluarga Tentang Derajat Hipertensi Pada Lansia di Puskesmas Waplau Kabupaten Buru,” *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Keperawatan*, vol. Vol.1, no. No.1, pp. 28–34, Feb. 2023.
- [13] Friedman, *Buku Ajar Keperawatan Keluarga : Riset, Teori dan Praktek*. Jakarta: EGC, 2013.
- [14] S. H. , W. F. L. , A. A. T. Mantuges., “Pola konsumsi makanan tinggi natrium, status gizi, dan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Mantok, Kabupaten Banggai, Sulawesi Tengah,” *Ilmu Gizi Indonesia*, vol. 4, no. 2, pp. 97–106, 2021.
- [15] Wulandari E., “Hubungan Asupan Natrium, Lemak, dan Rasio Lingkar Pinggang Pinggul (RLPP) Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu,” *Skripsi*, 2019.
- [16] Muhammad Yunus, I Wayan Chandra Aditya, and Dwi Robbiardy Eksa, “Hubungan Usia dan Jenis Kelamin dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Haji Pemanggilan Kecamatan Anak Tuha Kab. Lampung Tengah,” *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, vol. 3, pp. 229–239, 2021.
- [17] Hamzah B., Akbar H., Royke A. C. L., and Rahmawati H., “Analisis Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia,” *Journal health and Science ; Gorontalo journal health & Science Community*, vol. 5, no. 1, pp. 194–201, 2021.
- [18] Adam Lusiane, “Determinan Hipertensi pada Lanjut Usia,” *Jambura Health and Sport Journal*, vol. 1, no. 2, pp. 82–89, 2019.
- [19] Y. S. Purwo S. N., “Hubungan Tingkat Pendidikan dan Usia dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Palaran,” *Jurnal Dunia Kesmas* , vol. 8, no. 4, pp. 233–238, Apr. 2019.
- [20] Falah M., “Hubungan Jenis Kelamin dengan Angka Kejadian Hipertensi pada Masyarakat di Kelurahan Tamansari Kota Tasikmalaya,” *Jurnal Keperawatan & Kebidanan STIKes Mitra Kencana Tasikmalaya*, vol. 3, no. 1, pp. 85–94, 2019.
- [21] Purwono J., Rita S., Ati R., and Apri B., “Pola Konsumsi Garam dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia,” *Jurnal Wacana Kesehatan*, vol. 5, no. 1, pp. 531–542, 2020.
- [22] I. S. M. W. Manik L. A., “Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Anggota Prolanis Di Wilayah Kerja Puskesmas Parongpong,” *HMK Nursing Scientific Journal*, vol. 4, no. 2, pp. 228–236, 2020.
- [23] Shangzhi X. *et al.*, “Family support and Medication Adherence Among Residents with Wypertension in Informal Settlements of Nairobi, Kenya: a Mixed-Method Study,” *J Hum Hypertens*, vol. 37, no. 1, pp. 74–79, Jan. 2023, doi: 10.1038/s41371-022-00656-2.