

DUKUNGAN KELUARGA DAN KEPATUHAN DIET RENDAH GARAM PADA PENDERITA HIPERTENSI : STUDI KORELASIONAL

Amira Permata Sari Tarigan, Arbani Batubara, Treswi Pasaribu
Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan
E-mail : amirapstar77@gmail.com, arbanibatubara1963@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan kondisi medis yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah di atas nilai normal. Kondisi ini dapat menyebabkan komplikasi serius seperti penyakit ginjal kronis (PGK) dan stroke. Salah satu strategi penatalaksanaan nonfarmakologis pada hipertensi adalah kepatuhan terhadap diet rendah garam. Namun, mempertahankan kepatuhan diet sering menjadi tantangan bagi pasien. Dukungan keluarga memiliki peran penting dalam mendorong dan memotivasi pasien hipertensi untuk mematuhi diet rendah garam, khususnya pada pasien di UPT Puskesmas Padang Bulan Medan.

Tujuan Penelitian : Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara dukungan keluarga dengan kepatuhan diet rendah garam pada pasien hipertensi di UPT Puskesmas Padang Bulan Medan.

Metode : Penelitian ini menggunakan desain penelitian analitik kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah accidental sampling. Jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 84 orang.

Hasil Penelitian : Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 60 responden (71,4%) patuh terhadap diet rendah garam, sedangkan 44 responden (52,4%) memiliki dukungan keluarga yang baik. Hasil uji Chi-square menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan kepatuhan diet rendah garam pada pasien hipertensi di UPT Puskesmas Padang Bulan Medan ($p = 0,001$).

Kesimpulan : Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan kepatuhan diet rendah garam pada pasien hipertensi di UPT Puskesmas Padang Bulan Medan. Oleh karena itu, penguatan peran keluarga sangat penting untuk meningkatkan kepatuhan pasien terhadap program diet rendah garam.

Kata Kunci: hipertensi, dukungan keluarga, kepatuhan diet rendah garam.

ABSTRACT

Background : Hypertension, or high blood pressure, is a medical condition characterized by an increase in blood pressure above normal values. This condition can lead to serious complications such as chronic kidney disease (CKD) and stroke. One of the non-pharmacological management strategies for hypertension is adherence to a low-salt diet. However, maintaining dietary compliance can be challenging for patients. Family support plays an important role in encouraging and motivating hypertension patients to comply with a low-salt diet, particularly among patients at UPT Puskesmas Padang Bulan Medan.

Research Objective : This study aims to analyze the relationship between family support and adherence to a low-salt diet among hypertension patients at UPT Puskesmas Padang Bulan Medan.

Method : This study used a quantitative analytical research design with a cross-sectional approach. The sampling technique applied was accidental sampling. A total of 84 respondents participated in this study.

Research Results : The results showed that 60 respondents (71.4%) adhered to a low-salt diet, while 44 respondents (52.4%) had good family support. The Chi-square test analysis indicated a significant relationship between family support and adherence to a low-salt diet among hypertension patients at UPT Puskesmas Padang Bulan Medan ($p = 0.001$).

Conclusion : This study concludes that there is a significant relationship between family support and adherence to a low-salt diet among hypertension patients at UPT Puskesmas Padang Bulan Medan. Therefore, strengthening family involvement is important to improve patient compliance with low-salt dietary programs.

Keywords: hypertension, family support, low salt diet compliance.

PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal yang dapat meningkatkan angka kesakitan dan kematian. Ada dua komponen dari tekanan darah yakni tekanan darah sistolik, dan tekanan darah diastolik. Tekanan darah sistolik menunjukkan fase darah yang dipompa oleh jantung dengan nilai normal yaitu 120 mmHg, dan tekanan darah diastolik menunjukkan fase darah kembali ke jantung dengan nilai normal yaitu 90 mmHg (Endang, 2014).

Seseorang dikatakan mengalami hipertensi atau penyakit tekanan darah tinggi jika pemeriksaan tekanan darah menunjukkan hasil $\geq 140/90$ mmHg. Pengukuran tekanan darah dilakukan dengan keadaan istirahat dan tidak sedang berkontraksi, dan dengan dua kali pemeriksaan tekanan darah dalam selang waktu lima menit (Sari, 2017).

Penyakit hipertensi merupakan penyakit yang paling sering di derita oleh Masyarakat maju, adanya terjadi peningkatan penderita hipertensi setiap tahunnya. Data World Health Organization (WHO) Tahun 2020 menunjukkan bahwa sekitar 1,13 miliar orang di seluruh dunia mengalami hipertensi atau tekanan darah tinggi. Angka penderita hipertensi terus-menerus mengalami peningkatan setiap tahunnya, dan diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang mengalami tekanan darah tinggi, dan diperkirakan setiap tahunnya akan ada lebih banyak meninggal akibat penyakit tekanan darah tinggi dan komplikasinya.

Hasil data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa kenaikan penderita hipertensi pada orang yang usianya mulai dari ≥ 18 tahun berjumlah 34,1% penderita hipertensi, sedangkan jumlah penderita hipertensi yang tertinggi terdapat di wilayah Kalimantan Selatan yaitu dengan jumlah penderita hipertensi yaitu 44,1% penderita hipertensi, angka yang penderita penyakit hipertensi yang paling rendah terdapat di wilayah papua yang jumlah penderita hipertensi yaitu 22,2%, di wilayah maluku pada urutan 26 dengan jumlah 26,8%. Hipertensi juga bisa terjadi pada orang yang berusia 18 sampai 24 tahun dengan jumlah sebesar (13,2%), umur 25 sampai 34 tahun dengan jumlah penderita hipertensi sebesar (20,1%), umur 31 sampai 40 tahun dengan jumlah penderita hipertensi sebesar (31,6%), umur 45 sampai umur 55 tahun (45,3%), umur 55 sampai umur 64 tahun penderita hipertensi berjumlah (55,2%), dan umur 66 sampai umur 74 tahun (63,2%). Penderita hipertensi juga lebih umum pada laki-laki dengan jumlah penderita penyakit hipertensi sebesar 31,3% sedangkan Perempuan angka penderita hipertensi lebih tinggi dibandingkan laki-laki dengan jumlah sebesar 36,9%. Angka penderita hipertensi lebih tinggi di kota dibandingkan di desa dengan jumlah penderita hipertensi 34,3% dan di desa angka penderita hipertensi cukup rendah dibandingkan di kota dengan jumlah 33,7% dari (Riskesdas, 2018).

Berdasarkan dari data di Sumatera Utara, penderita hipertensi dengan jumlah (3,3 juta penderita hipertensi). Sumatera utara sendiri menduduki peringkat 16 dari seluruh provinsi di Indonesia, kepala bidang penanggulangan masalah Kesehatan dinas Kesehatan (Dinkes) Sumatera utara pada tahun 2020 masih cukup tinggi, dan dominan penderita hipertensi terjadi pada laki-laki yaitu sebesar (46,90%) dan Perempuan yaitu sebesar (53,10%). Peningkatan semakin meningkat seiring dengan penambahan umur. (Profil Dinkes Sumut, 2020).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi juga disebut sebagai pembunuh diam- diam atau the silent killer karena penderita tekanan darah tinggi tidak mengetahui bahwa dirinya

menderita hipertensi atau tekanan darah tinggi. Penyakit hipertensi bisa menyerang siapa saja dari berbagai kelompok sosial, umur, dan ekonomi. Hipertensi atau tekanan darah juga salah satu faktor resiko ketiga terbesar yang bisa menyebabkan terjadinya kematian dini karena penyakit hipertensi mengakibatkan terjadinya gagal jantung kongestif serta penyakit sistem perdarahan pada otak (Widyanto dan Triwibowo, 2021).

Salah satu upaya untuk menurunkan tekanan darah tinggi yaitu dengan melakukan diet hipertensi. Kepatuhan diet rendah garam memiliki beberapa faktor yang mempengaruhi dalam melakukan program diet terkait dengan pemahaman tentang instruksi, tingkat Pendidikan dan pengetahuan, kesakitan dan pengobatan, keyakinan, sikap, dan kepribadian pasien, serta dukungan keluarga. Faktor dukungan keluarga yang tidak boleh diabaikan begitu saja, karena dukungan keluarga merupakan faktor yang sangat penting yang cukup berarti dan sebagai faktor penguat yang mempengaruhi kepatuhan diet (Amelia, 2020).

Salah satu cara yang dapat dilakukan oleh penderita penyakit tekanan darah tinggi untuk mengontrol tekanan darahnya yaitu dengan mengubah atau mengontrol gaya hidup sehat, yaitu dengan perilaku diet gaya hidup merupakan faktor yang paling penting yang bisa mempengaruhi kehidupan pada Masyarakat khususnya pada penderita tekanan darah tinggi. Diet perlu diterapkan untuk mengatur pola makan yang sesuai dengan kebutuhan tubuh penderita tekanan darah tinggi, dan kepatuhan diet pasien penderita hipertensi sangat dianjurkan untuk melakukan diet hipertensi. Agar mereka mengetahui tentang jenis makan apa saja yang dapat meningkatkan tekanan darah, porsi makanan, dan jadwal makanan yang seharusnya dapat dikonsumsi pada penderita tekanan darah tinggi (Aminuddin et al., 2019).

Diet rendah garam juga merupakan salah satu cara untuk mengendalikan tekanan darah tinggi, makanan yang dimakan secara langsung dan tidak langsung dapat mempengaruhi kestabilan tekanan darah. Kandungan gizi seperti lemak dan natrium memiliki kaitan yang erat dengan terjadi hipertensi atau tekanan darah tinggi, pelaksanaan diet yang teratur dapat menormalkan atau mengendalikan tekanan darah, yaitu dengan cara mengurangi makanan yang tinggi garam. (Rinawati & Marasabessy, 2022).

Mengonsumsi natrium atau garam yang berlebihan merupakan salah satu faktor yang menyebabkan terjadinya tekanan darah tinggi karena natrium mempunyai sifat menahan air sehingga jika mengonsumsi natrium dalam jumlah banyak dapat mengecilkan bentuk atau diameter ukuran arteri, sehingga jantung harus memompa lebih keras untuk mendorong peningkatan volume darah melalui ruang yang lebih sempit, sehingga kondisi tersebut dapat menyebabkan terjadinya tekanan darah yang meningkat (kautsal et al.,2014).

Diperkirakan sekitar 46% jumlah penderita hipertensi pada orang dewasa tidak menyadari bahwa mereka mempunyai riwayat hipertensi. Penyakit hipertensi atau tekanan darah tinggi juga dapat menyebabkan kerusakan organ tubuh terutama yang paling serius adalah jantung, penyakit ginjal yang bisa berujung gagal ginjal merupakan salah satu yang disebabkan oleh penyakit hipertensi, tekanan darah yang tinggi juga dapat menyebabkan pecah atau menyumbatnya arteri yang masuk kedalam darah dan oksigen ke otak, sehingga bisa terjadinya stroke. Segalah cara sudah dilakukan oleh pemerintah untuk mengendalikan hipertensi atau tekanan darah tinggi, salah satu bentuk yang dilakukan oleh pemerintah untuk pemahaman mengenai tekanan darah tinggi yaitu dengan melakukan edukasi Kesehatan melalui pemantauan faktor resiko, melakukan pemantauan tekanan darah secara

rutin, melakukan penyuluhan mengenai diet rendah garam, dan melakukan pemeriksaan dini. Hipertensi juga tidak bisa disembuhkan namun tekanan darah tinggi bisa dikendalikan dengan cara mengontrol tekanan darah secara rutin, rajin melakukan olahraga diet rendah garam, hindari stress, dan teratur untuk mengkonsumsi obat agar mengurangi terjadinya resiko komplikasi pada kardiovaskuler dan organ lain pada penderita tekanan darah tinggi (Rinawati & Marasabessy, 2022).

Dukungan keluarga merupakan suatu hal yang sangat penting bagi seseorang yang penderita hipertensi, karena keluarga merupakan unit terkecil dalam masyarakat dan sebagai penerima informasi, sebagai penerima asuhan keperawatan. Dukungan keluarga juga salah satu bentuk pemberian dukungan terhadap anggota keluarga lain yang mengalami permasalahan pada anggota keluarga seperti anggota keluarga yang mempunyai riwayat tekanan darah tinggi atau hipertensi, yaitu dengan mendukung anggota keluarga mengontrol tekanan darah atau mengendalikan tekanan darah, mengendalikan emosi agar mencapai kesejahteraan pada anggota keluarga dan memenuhi kebutuhan psikososial anggota keluarga tersebut. Dalam melaksanakan program diet ada beberapa faktor yang mempengaruhi kepatuhan pasien yaitu dengan tingkat Pendidikan seseorang, pengetahuan tentang diet hipertensi, sikap, keyakinan seseorang dalam mengetahui diet hipertensi, dan dukungan keluarga untuk anggota keluarga yang mempunyai penyakit tekanan darah tinggi (Amelia, 2020).

Bentuk dukungan keluarga yang diberikan pada seseorang yang mengalami tekanan darah tinggi yaitu berupa dorongan untuk mendukung pengobatan atau kontrol rutin, memberikan semangat pada anggota keluarga, memberikan nasehat, kepercayaan, dan perhatian pada anggota keluarga. Bentuk dukungan yang diberikan membuat anggota keluarga memiliki perasaan yang nyaman, seperti dicintai dan diperdulikan oleh keluarga sehingga anggota keluarga bisa menghadapi masalah dan melaksanakan kepatuhan diet (friedman & Bowden, dkk, 2014).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Wahyudi et al., 2021) yang berjudul “Dukungan keluarga, kepatuhan dan pemahaman pasien terhadap diet rendah garam pada pasien dengan hipertensi”. Penelitian kuantitatif menggunakan rancangan analitik dan pendekatan cross sectional, dengan pengambilan data secara acak dengan sampel 139 sampel. Dengan hasil penelitian yang di temukan jumlah 58,7% responden mendukung keluarga dan 57,2% tidak patuh dengan diet rendah garam pada penderita hipertensi. Ada hubungan dukungan keluarga dengan kepatuhan diet rendah garam pada penderita hipertensi (Nasution & Rambe 2022).

Hasil penelitian (Pangesti, 2023) yang berjudul “hubungan dukungan keluarga terhadap motivasi pelaksanaan diet rendah garam pada penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas sukamaju kota Bandar Lampung”. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desai cross sectional. Hasil penelitian dari 52 responden, sekitar 47 (90,4%) responden mempunyai motivasi yang baik terhadap diet rendah garam, sedangkan 5 (9,6%) responden kurang mempunyai motivasi terhadap diet rendah garam. Sedangkan 29 responden yang mendapat dukungan dari keluarga, 8 (27,6%) responden memiliki motivasi yang baik untuk menerapkan diet rendah garam namun 21(72,4%) responden kurang memiliki motivasi untuk menerapkan diet rendah garam dengan p-value 0,000. Jadi terdapat hubungan yang positif antara dukungan keluarga dengan motivasi untuk menerapkan diet rendah garam pada penderita hipertensi, karena dukungan keluarga baik dapat membuat anggota keluarga termotivasi untuk menerapkan diet rendah garam dengan

baik dan dibutuhkan peran petugas Kesehatan untuk meningkatkan pemahaman tentang diet rendah garam.

Penelitian yang dilakukan oleh Wahyudi, et al. (2020), Palimbong, et al. (2018) menunjukkan bahwa beberapa responden tidak memahami tentang diet rendah garam, menunjukkan bahwa mereka yang menderita hipertensi belum memahami tentang diet rendah garam tetapi belum menerapkannya setiap hari. Pengetahuan pasien tentang diet rendah garam akan berdampak pada sikapnya terhadap pengendalian tekanan darah supaya tidak tinggi atau meningkat (Amelia, 2020). Berdasarkan dari data survey awal yang dilakukan oleh peneliti di UPT Puskesmas Padang Bulan terdapat jumlah penderita hipertensi pada tahun 2022 yaitu sebanyak 416 orang, pada jumlah data penderita hipertensi pada bulan Januari sampai Oktober tahun 2023 yaitu sebanyak 535 orang yang menderita hipertensi. pada survey awal yang dilakukan peneliti terdapat 3 anggota keluarga yang diwawancarai peneliti. Ada 2 anggota keluarga yang mengatakan keluarganya masih menyajikan makanan yang asin, suka menggunakan bahan penyedap rasa yang berlebihan dalam memasak. Ada 1 anggota keluarga mengatakan mematuhi diet rendah garam dan keluarga ikut serta mengurangi mengkonsumsi makanan yang asin dan membatasi mengkonsumsi garam yang berlebihan dan mengurangi makanan cepat saji, anggota keluarga pasien juga memberikan semangat, memotivasi kepada penderita hipertensi.

Tujuan Penelitian: Untuk menganalisis hubungan antara dukungan keluarga dengan kepatuhan diet rendah garam pada pasien hipertensi di UPT Puskesmas Padang Bulan Medan.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu jenis penelitian kuantitatif yang bersifat analitik dengan menggunakan desain penelitian cross sectional (potong lintang), Penelitian ini dilaksanakan di UPT Puskesmas Padang Bulan Medan. Waktu yang dilakukan (mulai dari penyusunan proposal sampai dengan penyusunan akhir) November 2023 sampai Mei 2024 di UPT Puskesmas Padang Bulan Medan. Populasi pada penelitian ini yaitu anggota keluarga memiliki riwayat hipertensi yang berobat dari bulan Januari sampai Oktober dengan jumlah penderita hipertensi sebanyak 535 orang. Berdasarkan rumus slovin diatas maka perhitungan jumlah sampel yang didapatkan 84. Jadi sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah sebanyak 84 responden.

HASIL PENELITIAN :**Analisis Univariat**

Distribusi Frekuensi Karakteristik

Karakteristik responden dibawah ini adalah karakteristik sampel penelitian berdasarkan umur, jenis kelamin, pendidikan, dan pekerjaan

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Keluarga

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Umur		
31–40 tahun	18	21,4
41–50 tahun	17	20,2
51–60 tahun	33	39,3
61–71 tahun	16	19,0
Total	84	100
Jenis Kelamin		
Laki-laki	39	46,4
Perempuan	45	53,6
Total	84	100
Pendidikan		
SD–SMP	8	9,5
SMA/SMK	12	14,3
Perguruan Tinggi	43	51,2
Lainnya	21	25,0
Total	84	100
Pekerjaan		
Tidak bekerja	5	6,0
Buruh	12	14,3
Wiraswasta	17	20,2
PNS	7	8,3
IRT	31	36,9
Pensiunan	12	14,3
Total	84	100
Hubungan dengan Klien		
Ayah	24	28,6
Ibu	39	46,4
Anak	21	25,0
Total	84	100

Berdasarkan tabel 1. diatas menunjukkan bahwa karakteristik responden dari hasil penelitian yang telah dilaksanakan terhadap 84 responden keluarga hipertensi di UPT Puskesmas Padang Bulan Medan pada kelompok umur 31-40 tahun sebanyak 18 orang (21,4%), 41-50 tahun sebanyak 17 orang (20,2%), 51-60 tahun sebanyak 33 orang (39,3%) dan umur 61-70 tahun sebanyak 16 orang (19,0). Jenis kelamin laki-laki sebanyak 39 orang (46,4%) dan Perempuan sebanyak 45 orang (53,6%). Tingkat Pendidikan SD sebanyak 8 orang (9,5%), SMP sebanyak 12 orang (14,3%), SMA/SMK sebanyak 43 orang (51,2%),

Perguruan Tinggi sebanyak 21 orang (25,0). Pekerjaan Keluarga Tidak Bekerja sebanyak 5 orang (6,0), Buruh sebanyak 12 orang (14,3%), wiraswasta sebanyak 17 orang (20,2%), PNS sebanyak 7 orang (8,3%), IRT sebanyak 31 orang (36,9%), Pensiunan sebanyak 12 orang (14,3%). Hubungan dengan klien ayah sebanyak 24 orang (28,6%), ibu sebanyak 39 orang (46,4%) dan anak sebanyak 21 orang (25,0%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Diet Rendah Garam Pada Penderita Hipertensi di UPT Puskesmas Padang Bulan Medan

Dukungan Keluarga	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	44	52,4
Cukup	21	25,0
Kurang	19	22,6
Total	84	100

Berdasarkan tabel 2. diatas menunjukkan bahwa dukungan keluarga baik sebanyak 44 orang (52,4%), dukungan keluarga cukup sebanyak 21 orang (25,0%), dan dukungan keluarga kurang sebanyak 19 orang (22,6%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kepatuhan Diet Rendah Garam Pada Penderita Hipertensi di UPT Puskesmas Padang Bulan Medan

Kepatuhan Diet Rendah Garam	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Patuh	60	71,4
Tidak Patuh	24	28,6
Total	84	100

Berdasarkan tabel 3. diatas menunjukkan bahwa responden yang patuh diet rendah garam sebanyak 60 orang (71,4%) dan yang tidak patuh sebanyak 24 orang (28,6%).

Analisa Bivariat

Analisa bivariat bertujuan untuk melihat hubungan antara 2 variabel yaitu dukungan keluarga dengan kepatuhan diet rendah garam pada penderita hipertensi.

Tabel 4. Hubungan Dukungan Keluarga Dengan kepatuahn Diet rendah Garam Pada Penderita Hipertensi Di UPT Puskesmas Padang Bulan Medan

Dukungan keluarga	Kepatuhan		Jumlah		P value	
	Patuh	Tidak patuh	f	(%)		
	f	(%)	f	(%)	f	(%)
Baik	35	41,7	9	10,7	44	52,4
Cukup	18	21,4	3	3,6	21	25,0
Kurang	7	8,3	12	14,3	19	22,6
Total	60	71,4	24	28,6	84	100

Berdasarkan tabel 4.4 diatas disimpulkan bahwa dukungan keluarga dengan kepatuhan diet rendah garam baik dengan kepatuhan diet rendah garam patuh sebanyak 35 orang (41,7%),

dukungan keluarga dengan kepatuhan diet rendah garam baik dengan kepatuhan diet rendah garam tidak patuh sebanyak 9 orang (10,7%), dukungan keluarga dengan kepatuhan diet rendah gram cukup dengan kepatuhan diet rendah garam sebanyak 18 orang (21,4%), dukungan keluarga dengan kepatuhan diet rendah garam cukup dengan kepatuhan diet rendah garam tidak patuh sebanyak 3 orang (3,6%), dukungan keluarga dengan kepatuhan diet rendah garam kurang dengan kepatuhan diet rendah garam patuh sebanyak 7 orang (8,3%), dan dukungan keluarga dengan kepatuhan diet rendah garam kurang dengan kepatuhan diet rendah garam tidak patuh sebanyak 12 orang (14,3%).

PEMBAHASAN

Analisa Univariat

1. Karakteristik klien

Berdasarkan tabel 4.1 Mayoritas Umur responden di Puskesmas paadang Bulan Medan berusia 51-60 tahun sebanyak 33 responden (39,3%) Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Setiawan Dalimartha (2015). Hal ini dikarenakan seiring bertambahnya usia,tekanan darah akan cenderung meningkat. Penyakit hipertensi umumnya berkembang pada saat umur seseorang mencapai paruh baya yakni cenderung meningkat khususnya yang berusia lebih dari 40 tahun bahkan pada usia lebih dari 60 tahun ke atas.

Semakin tua usia berbanding lurus dengan terjadinya peningkatan tekanan darah. Hal ini disebabkan pada usia tua terjadi perubahan struktural dan fungsional pada sistem pembuluh darah perifer yang bertanggung jawab pada perubahan tekanan darah. Perubahan tersebut meliputi aterosklerosis, hilangnya elastisitas jaringan ikat, dan penurunan kemampuan relaksasi otot polos pembuluh darah yang pada gilirannya menurunkan kemampuan distensi dan daya regang pembuluh darah (Smeltzer & Bare, 2017).Menurut asumsi peneliti, umur pada responden penelitian ini tidak sepenuhnya berhubungan dengan hipertensi yang dialami dikarenakan masih terdapat faktor lain yang juga memiliki pengaruh terhadap terjadinya hipertensi pada responden ini.

Berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa berjenis kelamin perempuan sebanyak 45 responden (53,6%) dan responden laki-laki sebanyak 39 responden (46,4%). Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Herlinah (2013) yang memperoleh hasil bahwa mayoritas penderita hipertensi adalah dengan jenis kelamin perempuan yaitu sebesar 70,7 %. Menurut Singalingging (2017), rata-rata perempuan akan mengalami peningkatan resiko tekanan darah tinggi (hipertensi) setelah menopause yaitu usia di atas 45 tahun. Perempuan yang belum menopause dilindungi oleh hormon estrogen yang berperan meningkatkan kadar HDL. Kadar kolesterol HDL rendah dan tingginya kolesterol LDL mempengaruhi terjadinya proses aterosklerosis (Anggraini dkk, 2015). Menurut asumsi peneliti, perempuan mempunyai resiko lebih besar terhadap hipertensi terutama disaat usianya sudah mulai menginjak premenopause dikarenakan perubahan hormon di dalam tubuh. Selain itu penyebab perempuan cenderung memiliki resiko hipertensi lebih besar dikarenakan perempuan lebih mudah merasakan stres terhadap sesuatu hal dibanding laki-laki, hal itu juga dapat menjadi pemicu perempuan lebih mudah terkena hipertensi.

Berdasarkan dari tingkat pendidikan mayoritas SMA/SMK sebanyak 43 responden (51,2%) Tingkat pendidikan secara tidak langsung mempengaruhi tekanan darah karena tingkat pendidikan berpengaruh terhadap gaya hidup seseorang yaitu

seperti kebiasaan merokok, kebiasaan mengkonsumsi alkohol, asupan makan, dan aktivitas fisik (Anggara dan Prayitno, 2013). Menurut asumsi peneliti, semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka akan semakin banyak pengetahuan yang dimilikinya dan semakin pintarlah ia dalam menentukan segala hal untuk hidupnya termasuk pola hidup dan pola makannya sehingga lebih mudah ia menjauhi resiko terjadinya hipertensi. Berdasarkan pekerjaan mayoritas IRT sebanyak 32 Responden (38,1) Menurut Indarti (2015) pekerjaan merupakan simbol status orang dimasyarakat, pekerjaan sebagai jembatan untuk memperoleh uang dalam rangka untuk memenuhi kebutuhan hidup dan untuk mendapatkan tempat pelayanan kesehatan yang diinginkan. Pekerjaan berpengaruh terhadap ekonomi seseorang, karena jika mereka memiliki pekerjaan yang lebih baik maka seseorang itu akan mendapatkan gaji yang tinggi dan mampu untuk memberikan kesejahteraan terhadap keluarga mereka seperti selalu makan buah-buahan dan sayur-sayuran segar dan rutin melakukan kontrol tekanan darahnya sedang jika seseorang itu memiliki pekerjaan yang rendah maka pendapatan yang mereka dapat sangat rendah sehingga tidak mampu mensejahterakan keluarga.

2. Dukungan Keluarga

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh dari 84 responden dapat dilihat bahwa dukungan keluarga dengan kepatuhan diet rendah garam di UPT Puskesmas Padang Bulan Medan mayoritas yang mendapat dukungan baik sebanyak 44 orang (52,4%), minoritas dukungan yang cukup sebanyak 21 orang (25,0%), dan dukungan keluarga kurang sebanyak 19 orang (22,6%). Penelitian ini sejalan dengan kii (2021) yaitu peran keluarga dalam memberikan motivasi, informasi, dukungan untuk mendorong pasien agar berobat dan melakukan diet rendah garam secara teratur sesuai anjuran yang diberikan. Dengan adanya dukungan atau motivasi yang penuh dari keluarga dapat mempengaruhi pasien hipertensi dalam melakukan diet rendah garam. Dukungan keluarga dapat menurunkan efek kecemasan dengan meningkatkan Kesehatan mental individu secara langsung. 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 keluarga adalah hal yang penting untuk seseorang sehingga dalam penelitian ini dukungan keluarga sebagian besar tertinggi. Hal tersebut yang membuat para penderita hipertensi patuh mejalani diet rendah garam, keluarga juga memberikan dukungan positif terhadap pasien baik berupa dukungan emosional dan informasional, penghargaan, instrumental dengan adanya dukungan keluarga yang baik akan muncul kepercayaan dirinya untuk mengelolah penyakitnya lebih baik. Peneliti menyimpulkan yang dihubungkan dengan pendapat para ahli bahwa dukungan keluarga yang terdiri dari empat domain yaitu dukungan dukungan emosional, dukungan informasional, dukungan instrumental dan dukungan penghargaan. Sangat dibutuhkan oleh pasien hipertensi dalam menjalani upaya pengontrolan hipertensi yang dideritanya. Dukungan keluarga yang dimaksud dapat diterima dari anak, istri/suami, saudara dan orang tua. Dengan adanya dukungan keluarga yang baik akan membantu pasien untuk dapat mengontrol diet hipertensi.

Menurut (Amelia & Kurniawati 2020) Dukungan keluarga merupakan sikap atau tindakan dalam menentukan cara asuhan yang diperlukan oleh anggota keluarga yang sakit. Bentuk dukungan keluarga antara lain berupa dukungan informasional, bahwa keluarga memberikan dukungan informasional tentang pemberian saran, sugesti,

informasi yang dapat digunakan mengungkapkan suatu masalah. Dalam penelitian ini dukungan informasional yang diberikan yaitu keluarga memberikan informasi mengenai makanan dan minuman yang harus dihindari. Dukungan penilaian atau penghargaan, yaitu keluarga selalu memperhatikan kesehatan responden sehingga responden merasakan kepedulian dari keluarga dan mendapatkan kasih sayang dari keluarga. Dukungan instrumental, yaitu keluarga mengantar ke pelayanan kesehatan, membiayai pengobatan, dan memfasilitasi kebutuhan responden. Dukungan emosional, yaitu keluarga menciptakan lingkungan yang nyaman didalam rumah dan menasehati responden jika tidak mematuhi aturan diet hipertensi.

Dukungan keluarga sangat diperlukan untuk meningkatkan kepatuhan diet rendah garam, misalnya yang paling sederhana dalam hal dukungan tersebut adalah dengan adanya teknik komunikasi. Komunikasi memegang peran dalam komunikasi yang baik diberikan oleh profesional kesehatan baik dokter/perawat dalam menerapkan ketaatan bagi penderita hipertensi. Keluarga merupakan support system atau berfungsi sebagai sistem yang mendukung bagi anggotanya dan anggota keluarga memandang bahwa orang yang bersifat mendukung, selalu siap memberikan pertolongan dan bantuan jika diperlukan. Pada penelitian ini keluarga Dukungan keluarga merupakan sikap atau tindakan dalam menentukan cara asuhan yang diperlukan oleh anggota keluarga yang sakit. Bentuk dukungan keluarga antara lain berupa dukungan informasional, bahwa keluarga memberikan dukungan informasional tentang pemberian saran, sugesti, informasi yang dapat digunakan mengungkapkan suatu masalah. Dalam penelitian ini dukungan informasional yang diberikan yaitu keluarga memberikan informasi mengenai makanan dan minuman yang harus dihindari oleh penderita hipertensi. Dukungan penilaian atau penghargaan, yaitu keluarga selalu memperhatikan kesehatan responden sehingga responden merasakan kepedulian dari keluarga dan mendapatkan kasih sayang dari keluarga. Dukungan instrumental, yaitu keluarga mengantar ke pelayanan kesehatan, membiayai pengobatan, dan memfasilitasi kebutuhan responden. Dukungan emosional, yaitu keluarga menciptakan lingkungan yang nyaman didalam rumah dan menasehati responden jika tidak mematuhi aturan diet hipertensi.

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.

Menurut peneliti keluarga yang mampu memahami kesehatan anggota keluarganya akan lebih menjaga dan memperhatikan keadaan penderita hipertensi. Sehingga penderita hipertensi merasa percaya dan patuh dalam melaksanakan aturan-aturan selama masa perawatan dari mulai mematuhi kepatuhan diet, olahraga, dan

melakukan pola hidup sehat. Penderita hipertensi merasa seluruh keluarganya peduli dan ikut serta dalam merawatnya untuk mencapai kesembuhan. Rekomendasi yang dapat diberikan untuk masalah penelitian adalah menjelaskan kepada keluarga bahwa dukungan keluarga sangat berpengaruh terhadap penatalaksanaan atau perawatan hipertensi oleh keluarga dirumah.

3. Kepatuhan Diet Rendah Garam

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh 84 responden dapat dilihat bahwa kepatuhan diet rendah garam pada pasien penderita hipertensi di UPT Puskesmas Padang Bulan Medan yang patuh sebanyak 60 orang (71,4%), dan yang tidak patuh sebanyak 24 orang (28,6%). Kepatuhan diet rendah garam harus dilakukan secara rutin dan disiplin. Kepatuhan terhadap aturan diet mengacu pada definisi yang dijelaskan sebagai suatu perilaku pasien untuk mengikuti tindakan pengobatan dan menjaga pola hidup sehat. Menurut (Amelia & Kurniawati, 2020), 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

Dalam penelitian ini penderita hipertensi rata-rata mematuhi kepatuhan diet terbukti dalam menjawab pertanyaan peneliti bahwa penderita hipertensi banyak konsumsi buah dan sayur, membatasi makanan berminyak membatasi penggunaan garam dapur, masih menambahkan penyedap rasa saat memasak karena kebiasaan harus makan menggunakan garam/fercin sehingga belum bisa mengurangi penggunaannya. Rekomendasi yang bisa dilakukan untuk meningkatkan kepatuhan diet adalah memberikan motivasi kepada keluarga untuk meluangkan waktu kepada responden dalam menemani olahraga dan memperhatikan responden dalam penggunaan garam atau penyedap rasa sesuai takaran yang benar, serta memberikan pendidikan kesehatan terkait diet rendah garam. Menurut asumsi peneliti, kepatuhan pasien hipertensi terhadap dietnya yang mayoritas adalah patuh memang lebih besar dipengaruhi karena adanya dukungan keluarga seperti yang terlihat saat peneliti berkunjung bahwa sebagian besar pasien ditemani oleh pihak keluarga.

Analisa Bivariat

Berdasarkan hasil analisis uji statistik yang telah diperoleh menggunakan Uji Chi-Square didapatkan nilai signifikan $p.value = 0,001$ ($\alpha < 0,005$). Hal ini menunjukkan bahwa hipotesa H_a diterima yang artinya ada hubungan dukungan keluarga dengan kepatuhan diet rendah garam pada penderita hipertensi di UPT Puskesmas Padang Bulan Medan.

Beberapa penelitian menyatakan terdapat hubungan antar peran keluarga dengan kepatuhan diet rendah garam pada pasien hipertensi seperti penelitian yang dilakukan oleh Amelia, R. (2020). Hasil penelitian diperoleh $p = 0,001$ analisa data menggunakan Chi-Square yang berarti ada Hubungan dukungan keluarga terhadap kepatuhan diet hipertensi pada penderita hipertensi di Kelurahan Tapos Depok di dapatkan responden yang mendapatkan dukungan keluarga dengan baik akan lebih mudah mematuhi diet

hipertensinya, dibandingkan dengan responden yang tidak mendapatkan dukungan keluarga.

Hasil penelitian Irawati, I. (2020). diuji dengan uji Spearman Rho dengan derajat kemaknaan $\alpha = 0,00$, diperoleh hasil $p=0,000$ dimana ($p \leq 0,05$), dengan kekuatan ($r=0,851$) yaitu sangat kuat dan arah hubungan positif artinya koefisien korelasi adalah signifikan, berarti ada Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Diet Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Pancur Kabupaten Lingga Tahun 2019. Diharapkan agar perawat dapat memberikan bimbingan pelayanan kesehatan bagi pasien hipertensi untuk dapat menyadari pentingnya kepatuhan diet hipertensi dan membantu keluarga agar memberi dukungan keluarga untuk membantu pasien mengontrol diet hipertensi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Kii, M. I. (2021). Dengan hasil penelitian metode berupa penelitian deskriptif korelasi dengan pendekatan cross sectional. Sampel penelitian sebesar 52 responden menggunakan teknik accidental sampling, dengan kriteria inklusi responden usia >18 tahun, pasien hipertensi sistolik dalam tiga bulan terakhir di Puskesmas Dinoyo Kota Malang. Instrumen penelitian menggunakan kuisioner dan dianalisis dengan uji kendall's tau-b. Hasil penelitian didapatkan 22 responden memiliki dukungan keluarga dalam kategori baik (42,3%), memiliki kepatuhan diet rendah garam sebanyak 30 (57,2%) responden. Dari hasil uji statistic didapatkan hubungan signifikan ($p=0,000$) dukungan keluarga dengan kepatuhan diet rendah garam pada penderita hipertensi sistolik di Puskesmas Dinoyo Kota Malang, dengan kekuatan korelasi sedang ($r= 0,467$). Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat hubungan dukungan keluarga dengan kepatuhan diet rendah garam di Puskesmas Dinoyo Kota Malang, sehingga penting untuk meningkatkan kepatuhan program diet rendah garam penderita hipertensi.

Hasil penelitian diperoleh mayoritas responden (72%) mendapat dukungan keluarga baik sejumlah 36 orang, lebih dari setengahnya (62%) responden patuh terhadap diet hipertensi sejumlah 31 orang. Hasil uji rank spearman memperoleh nilai signifikan $p=0,000$ dan korelasi koefisien sebesar 0,657. Kesimpulan: berdasarkan hasil penelitian menunjukkan H1 diterima, artinya ada hubungan dukungan keluarga terhadap kepatuhan diet penderita hipertensi di desa Ngompro Kecamatan Pangkur Kabupaten Ngawi. Peran keluarga juga salah satu yang sangat perlu dan sangat dibutuhkan pada penderita tekanan darah tinggi, dukungan informasi merupakan dukungan sangat penting karena untuk memberikan informasi tentang bagaimana diet pada penderita hipertensi agar penderita hipertensi dapat memahami dan mengetahui untuk mengikuti saran keluarga, dukungan penilaian atau penghargaan juga sangat penting dikarenakan penderita hipertensi terkadang merasa bosan dengan menu makanan yang dikonsumsinya setiap hari, sehingga penderita hipertensi tidak mau untuk melakukan diet hipertensi Keluarga dapat mengubah diet hipertensi agar penderita hipertensi tidak bosan melakukan diet hipertensi. Semakin baik dukungan keluarga yang diberikan maka tingkat kepatuhan dalam melaksanakan diet juga semakin baik. Dukungan keluarga sangat erat kaitannya dengan kepatuhan diet hipertensi, dukungan keluarga merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam mempengaruhi kepatuhan diet hipertensi. Penderita hipertensi akan mengalami kesulitan dalam menghadapi masalah yang muncul selama proses pengobatan dan pelaksanaan diet hipertensi apabila tidak mendapat dukungan keluarga. Sehingga hal tersebut menunjukkan adanya hubungan antara dukungan keluarga dengan kepatuhan menjalani diet hipertensi pada penderita hipertensi.

Dukungan keluarga sangat erat kaitannya dengan kepatuhan pasien dalam menjalankan dietnya. Hal itu disebabkan karena keluarga mempunyai hubungan yang sangat erat dengan kehidupan tiap anggota. Oleh karena itu diharapkan kesadaran bagi keluarga agar memberikan dukungan penuh terhadap anggota keluarganya yang menderita hipertensi agar patuh menjalankan diet dengan patuh. Dukungan keluarga merupakan suatu bentuk perilaku melayani yang dilakukan keluarga, baik bentuk dukungan emosional (perhatian dan kasih sayang), penghargaan (menghargai dan memberikan umpan balik positif), informasi (saran nasehat, informasi), maupun dukungan dalam bentuk instrumental (bantuan tenaga, uang dan waktu). Dukungan sosial dapat diberikan kepada anggota keluarga dalam merawat dan meningkatkan status kesehatan adalah dengan memberikan rasa nyaman, perhatian, penghargaan, dan bantuan atau memberikan pelayanan dengan sikap menerima keadaan ((Watiningrum et al., 2022). Menurut Asumsi peneliti hubungan dukungan keluarga dengan kepatuhan diet rendah garam pada penderita hipertensi di wilayah Kerja UPT Puskesmas Padang Bulan Medan baik dimana semakin tinggi dukungan keluarga maka akan semakin baik derajat kepatuhan pasien terhadap diet hipertensi. Dukungan keluarga sangat penting diberikan kepada responden yang mengalami hipertensi, karena setiap sikap atau tindakan keluarga dapat mempengaruhi perilaku responden. Jika keluarga memberikan dukungan yang baik maka kepatuhan responden dalam melaksanakan diet hipertensi semakin tinggi. Sebaliknya, jika keluarga tidak memberikan dukungan keluarga maka kepatuhan responden dalam melaksanakan diet hipertensi semakin rendah. Dukungan keluarga yang dimaksud diberikan dari anak, istri/suami, anak, dengan adanya dukungan keluarga yang baik akan membantu pasien untuk dapat mengontrol diet rendah garam untuk hipertensi.

Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang telah peneliti lakukan dengan judul “Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Diet Rendah Garam Pada Penderita Hipertensi Di UPT Puskesmas Padang Bulan Medan”. Maka peneliti mengambil Kesimpulan sebagai berikut:

1. Dukungan Keluarga pada penderita hipertensi di UPT Puskesmas Padang Bulan Medan Mayoritas baik sebanyak 44 orang (52,4%).
2. Kepatuhan diet rendah garam pada penderita hipertensi di UPT Puskesmas Padang Bulan Medan mayoritas patuh sebanyak 60 orang (71,4%).
3. Ada hubungan signifikan antara dukungan keluarga dengan kepatuhan diet rendah garam pada penderita hipertensi di UPT Puskesmas Padang Bulan Medan, dukungan keluarga yang baik sebanyak 44 orang (52,4%) dan penderita hipertensi yang patuh terhadap diet rendah garam sebanyak orang (71,4). %, dimana p-value sebesar 0,001 ($p < 0,05$). Dukungan keluarga mempunyai peran yang sangat penting bagi kepatuhan diet pada penderita hipertensi, karena keluarga merupakan orang pertama yang tahu tentang kondisi pasien penderita hipertensi dan orang paling dekat yang selalu berkomunikasi setiap hari. Selain sebagai pihak yang selalu mendukung untuk kesembuhan, keluarga juga berperan penting dalam mengingatkan, dan memberitahu secara terus menerus kepada penderita hipertensi cara untuk mengontrol tekanan darah tinggi dan agar melakukan diet rendah garam pada pasien penderita hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adelina, Dwipajati&. 2022. Perspektif Gizi dan Seputar gizi. 1 ed. Malang: Media Nusa Creative.
- Amelia, R. (2020). Hubungan Dukungan Keluarga Terhadap Kepatuhan Diet Hipertensi Pada Penderita Hipertensi Di Kelurahan Tapos Depok. *Jurnal Kesehatan Saelmakers Perdana*, 3(1), 77–90. <http://ojs.ukmc.ac.id/index.php/JOH>
- Aminuddin, Talia, I., & Dwi, N. (2019). Gambaran Gaya Hidup Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Rt 17 Kelurahan Baqa Samarinda Seberang. *Jurnal Pasak Bumi Kalimantan*, 2(1), 2013–2015.
- Anies. 2018. *penyakit Degeneratif*. 1 ed. Yogyakarta: AR-Ruzz Media.
- Ariyanti, dkk. 2023. *Keperawatan Keluarga . Cetakan Pertama*. Jmbi: PT Sonpedia Publishing Indonesia.
- Donsu, J. (2019). *metodologi penelitian keperawatan (1 ed)*. Yogyakarta: Pustaka baru press.
- Dwipajati & Adelina. (2022). *Perspektif Gizi dan Seputar gizi (1 ed)*. Malang: Media Nusa Creative.
- Endang, T. (2014). *Penderita Hipertensi (1 ed.)*. Jakarta: Graha ilmu.
- Friedman, M. et. al. (2014). *Buku Ajar Keperawatan Keluarga (Riset,Teori)*. Jakarta: EGC.
- F, Rahman. 2021. *Lindungi Dirimu dengan APD (Anti Penyakit Degeneratif)*. 1 ed. Yogyakarta: Orbit Indonesia.
- Irawati, I. (2020). Hubungan Dukungan Keluarga Terhadap Kepatuhan Diet Rendah Garam Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Ulaweng. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 15(1), 36–40. <https://doi.org/10.35892/jikd.v15i1.331>
- Jabani, A. S., Kusnan, A., & B, I. M. C. (2021). Prevalensi dan Faktor Risiko Hipertensi Derajat 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Poasia Kota Kendari. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan*, 12(4), 31–42. <https://stikes-nhm.e-journal.id/NU/article/view/494>
- Kii, M. I. (2021). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Diet Rendah Garam Pada Penderita Hipertensi Sistolik Di Puskesmas Dinoyo Kota Malang. *STIKes Widyagama Husada Malang*, 1–106.
- Marzuki & Abadi (2022). *Efektivitas kepatuhan terhadap protokol kesehatan (cetakan pertama)*. Makasar: Uwais Inspirasi Indonesia.
- Nasution, L. K., & Rambe, N. (2022). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Penderita Hipertensi Diet Rendah Garam Di Puskesmas Sibuhuan. *Jurnal Mutiara Ners*, 5(1), 1–6. <https://doi.org/10.51544/jmn.v5i1.1959>
- Nita, Y, dan D Oktavia. 2018. “Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Diet Pasien Hipertensi Di Puskesmas Payung Sekaki Pekanbaru.” *Jurnal Ilmu Kesehatan* 6(1): 90–97.

- Notoadmodjo, S. (2014). Kesehatan Masyarakat (2 Ed). Rineka Cipta.
- Nursalam. (2017). Metodologi penelitian kesehatan: pendekatan praktis (2 ed). Jakarta: Salemba Medika.
- Pangesti, D. N. (2023). Hubungan Dukungan Keluarga Terhadap Motivasi Pelaksanaan Diet Rendah Garam Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sukamaju Kota Bandar Lampung Tabel 1 Distribusi Frekuensi Dukungan Keluarga di Puskesmas Sukamaju. 4(1), 167–172.
- PUTRI, I. E. K. A. (2019). Pengaruh Pemberian Garam Sodium Rendah Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi
- Rinawati, R., & Marasabessy, N. B. (2022). Dukungan Keluarga dan Kepatuhan Diet Rendah Garam pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Terpadu (Integrated Health Journal)*, 13(2), 117–129. <https://doi.org/10.32695/jkt.v13i2.346>
- Riskesdas. 2018. "Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan." Jakarta: Kementerian Kesehatan RI. 2018
- Rosyidah, Rahmawati &. 2020. Terapi Family Psychoeducation untuk keluarga mengatasi masalah psikologis keluarga. 1 ed. malang: Media Nusa Creative.
- Saputra, M. et al. 2022. keperawatan keluarga. cetakan pe. Sukoharjo: CV Pradina Pustaka Grup.
- Sari, Y. 2017. Berdamai dengan Hipertensi. edisi pert. ed. Ed. Jakarta: Bumi Medika.
- Sari, Nilam, Mira Agusthia, dan Rachmawaty M Noer. 2020. "Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Diet Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Pancur Kabupaten Lingga Tahun 2020." *Jurnal Health Sains* 1(4): 217–23.
- Sjattar, E. L., Majid, A., Arafah, R., Usman, S., Irwan, A. M., & Syam, Y. (2021). Pelatihan Diet Rendah Garam pada Keluarga dan Pasien Hipertensi di Puskesmas Batua Makassar. *E-Dimas: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 12(3), 498–503. <https://doi.org/10.26877/e-dimas.v12i3.6738>
- Sugiyono. (2019). Metode Penelitian kuantitatif. Bandung: CV Alfabeta. Wardani, Anggraini &. 2023. Epidemiologi penyakit tidak menular. 1 ed. ed. Sari M. Padang: PT Global Eksekutif Teknologi.
- Wahyuni, S. et al. 2021. Buku Ajar Keperawatan Keluarga Dilengkapi Riset dan Praktik. cetakan pe. Jawa Barat: CV Jejak Anggota IKAPI.
- Wahyudi, W. T., Herlianita, R., & Pagis, D. (2020). Dukungan keluarga, kepatuhan dan pemahaman pasien terhadap diet rendah garam pada pasien dengan hipertensi. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 14(1), 110–117. <https://doi.org/10.33024/hjk.v14i1.1843>
- Watinigrum, R. Y., Denta, A. O., & Mahfud. (2022). Hubungan Peran Keluarga Dengan Tingkat Kepatuhan Diet Rendah Garam pada Penderita Hipertensi di Desa Gugul Kecamatan Tlanakan Kabupaten Pamekasan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Ar- Rum*, 7(1), 38–42.

- Widyanto, F. et al. 2021. Trend Disease Tren Penyakit Saat ini. Pertama. Jakarta: Cetakan pertama.
- World Health Organization (WHO) (2020). Angka kejadian Hipertensi.
- Widyanto, F. et. al. (2021). Trend Disease Tren Penyakit Saat ini. Pertama: Jakarta: Cetakan pertama.
- Zaputri, F. T (2021). Hubungan Self efficacy Dengan Kepatuhan Diet rendah Garam pada Di Puskesmas Tanah Kalikedinding.