

HUBUNGAN KARAKTERISTIK DAN DUKUNGAN KELUARGA DENGAN KEPATUHAN DIET RENDAH GARAM PADA PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS TELUK PUCUNG KOTA BEKASI TAHUN 2025

The Relationship Between Individual Characteristics and Family Support with Adherence to a Low-Salt Diet Among Hypertensive Patients at Teluk Pucung Public Health Center Bekasi City in 2025

Nasya Alif Nurhanifah¹, Alib Birwin², Retno Mardhiati³, Dian Kholika Hamal⁴

Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan,
Universitas Muhammadiyah Prof. DR. Hamka^{1,2,3,4}
nasya.alif61@gmail.com

ABSTRACT

Background: Hypertension is a non-communicable disease whose cases are increasingly being found in Indonesia. Adherence to a low-sodium diet plays a crucial role in controlling blood pressure among individuals with hypertension. **This study aimed** to examine the relationship between individual characteristics and family support with adherence to a low-salt diet among hypertensive patients at the Teluk Pucung Public Health Center, Bekasi City. **Method :** This study employed a quantitative approach with a cross-sectional design. A total of 80 participants were selected using a purposive sampling technique. Primary data were collected through interviews using a questionnaire and analyzed using univariate and bivariate analyses with the Chi-Square test. **The results** showed that 59 out of 80 respondents (73.8%) adhered to a low-salt diet. Most respondents are elderly (53.8%), female (67.5%), had a high education level (78.8%), were unemployed (73.8%), suffering hypertension of short duration (67.5%), and received good family support (51.2%). Bivariate analysis indicated a significant association between adherence to a low-salt diet and the variables of gender and family support ($p < 0.05$), whereas age, education, occupation, and duration of hypertension were not significantly associated ($p > 0.05$). **Conclusion :** This study shows that most hypertensive patients at the Teluk Pucung Public Health Center adhered to a low-salt diet. Therefore, community health centers are expected to actively involve family members as part of the strategy to improve patients' adherence to a low-sodium diet.

Keywords: Adherence, Diet, Family, Hypertension, Salt

ABSTRAK

Latarbelakang : Hipertensi adalah penyakit tidak menular yang kasusnya semakin banyak dijumpai di Indonesia. Kepatuhan terhadap diet rendah garam penting terhadap pengendalian tekanan darah pada penderita hipertensi. Namun, tingkat kepatuhan tersebut dapat dipengaruhi oleh karakteristik individu dan dukungan keluarga. **Tujuan** penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi hubungan antara karakteristik individu dan dukungan keluarga dengan kepatuhan diet rendah garam pada penderita hipertensi di Puskesmas Teluk Pucung, Kota Bekasi. **Metode:** Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan desain potong lintang. Sebanyak 80 partisipan ditentukan melalui teknik *Purposive Sampling*. Data primer diperoleh melalui wawancara menggunakan kuesioner, kemudian dianalisis secara univariat dan bivariat dengan uji *Chi Square*. Temuan ini menunjukkan 59 dari 80 responden (73,8%) patuh menjalani diet rendah garam. Sebagian besar responden adalah lansia (53,8%), jenis kelamin perempuan (67,5%), berpendidikan tinggi (78,8%), tidak bekerja (73,8%), durasi menderita hipertensi pendek (67,5%), dan mendapatkan dukungan keluarga yang baik (51,2%). Analisis bivariat mengindikasikan adanya hubungan signifikan dengan kepatuhan diet rendah garam pada variabel jenis kelamin dan dukungan keluarga ($p < 0,05$), sedangkan usia, pendidikan, pekerjaan, dan lama menderita hipertensi tidak berhubungan secara signifikan ($p > 0,05$). **Kesimpulan :** Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar penderita hipertensi di Puskesmas Teluk Pucung tergolong patuh dalam menjalani diet rendah garam. Oleh karena itu, puskesmas diharapkan melibatkan keluarga secara aktif sebagai bagian dari strategi peningkatan kepatuhan pasien terhadap diet rendah garam.

Kata kunci: Diet, Garam, Hipertensi, Keluarga, Kepatuhan

PENDAHULUAN

Secara global, hipertensi dikenal sebagai faktor risiko yang bersifat modifikabel terhadap kejadian kardiovaskular, prevalensinya yang sangat tinggi memberikan dampak terhadap meningkatnya angka morbiditas dan mortalitas. Hipertensi dapat menyerang siapa saja dan seringkali tidak menimbulkan gejala, sehingga dikenal dengan *silent killer* (Hervina & Simamora, 2024). Menurut WHO (2023), sebanyak 1,3 miliar individu dewasa di seluruh dunia mengalami hipertensi dan sekitar 78% kasus hipertensi terjadi di negara berkembang dan berpenghasilan menengah. Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023, insiden hipertensi di kalangan populasi Indonesia pada usia ≥ 18 telah mencapai 30,8% dan Provinsi Jawa Barat adalah tiga wilayah dengan kasus tertinggi (34,4%) (Kemenkes RI, 2023).

Konsumsi garam yang berlebihan merupakan salah satu penyebab hipertensi, adapun salah satu penatalaksanaannya yaitu dengan menerapkan diet rendah garam untuk memelihara tekanan darah agar tetap stabil (Cahyaningsih dan Haryati, 2024). WHO melaporkan bahwa konsumsi garam berlebih menjadi penyebab kematian tertinggi yang berkaitan dengan pola makan, yaitu sekitar 1,89 juta kematian per tahun. Secara global, orang dewasa rata-rata mengonsumsi garam sebesar 10,78 gram garam per hari, artinya lebih dua kali lipat dari jumlah yang direkomendasikan yaitu kurang dari 5 gram per hari (WHO, 2023). Hasil SKI tahun 2023 menunjukkan proporsi masyarakat yang memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan asin atau tinggi garam kurang dari 1 kali per hari mencapai 30,4% dan Provinsi Jawa Barat menempati urutan tertinggi sebesar 46,5% (Kemenkes RI, 2023).

Kepatuhan diet dalam jangka panjang adalah hal yang sulit bagi penderita hipertensi, jika tidak dipatuhi oleh penderitanya maka akan menyebabkan komplikasi penyakit dan peningkatan angka morbiditas dan mortalitas (Nisa *et al.*, 2024). Menurut D'Elia & Strazzullo (2024), ketidakpatuhan terhadap diet rendah garam berdampak terhadap pengendalian tekanan darah, konsumsi garam berlebih menyebabkan retensi cairan dan peningkatan volume darah sehingga berisiko timbulnya komplikasi seperti penyakit jantung iskemik, stroke, dan gagal ginjal kronis. Sebuah studi pada 12 negara di Sub-Sahara Afrika pada 2.198 pasien menunjukkan bahwa 34% pasien hipertensi menunjukkan ketidakpatuhan dalam menjalani diet rendah garam, hal ini menunjukkan hubungan yang kuat dengan tekanan darah yang tidak terkontrol (Terline *et al.*, 2020). Berbagai penelitian di Indonesia juga menunjukkan tingkat kepatuhan terhadap diet rendah garam di kalangan penderita hipertensi masih belum optimal. Fata *et al.*, (2022) dalam studinya menunjukkan bahwa hampir separuh responden (46%) menunjukkan kepatuhan yang buruk terhadap diet rendah garam. Penelitian Saputri *et al.*, (2024) juga menunjukkan hasil kepatuhan yang rendah, di mana terdapat 66% responden tidak mematuhi diet rendah garam.

Motivasi penderita hipertensi untuk mengadopsi pola hidup sehat melalui diet rendah garam dapat berjalan dengan tepat jika mereka mendapat dukungan dari keluarga (Jovannaldo *et al.*, 2024). Dalam penerapan diet rendah garam bagi penderita hipertensi, keterlibatan dukungan keluarga sangat krusial karena keluarga adalah pihak yang paling dekat dan memahami kondisi pasien dengan baik (Pakpahan & Pujiyanti, 2024). Berdasarkan studi yang dilakukan oleh Lee & Tseng (2022), terdapat beberapa karakteristik yang berkorelasi dengan kepatuhan diet rendah garam seperti usia, jenis kelamin, pendidikan, dan pekerjaan. Faktor usia adalah satu penghambat bagi seseorang dalam mematuhi diet rendah garam. Menurut penelitian Feng *et al.*, (2022) di China berdasarkan karakteristik jenis kelamin, tingkat kepatuhan perempuan dalam mematuhi saran medis termasuk dalam pengelolaan diet yang cukup baik daripada laki-laki.

Tingkat pendidikan memengaruhi kemampuan pasien dalam menyerap dan memahami informasi terkait kepatuhan.

Kepatuhan diet pada penderita juga dapat dipengaruhi oleh pekerjaan dalam menerapkan diet rendah garam. Hal tersebut dapat terjadi karena keterkaitan pekerjaan dengan faktor sosial ekonomi, di mana tingkat ekonomi yang baik memungkinkan akses ke layanan kesehatan yang berkualitas serta kemampuan untuk memenuhi makanan diet yang direkomendasikan dan penyajian makanan sehat bagi keluarga (Inakii, 2021). Lama menderita hipertensi juga sangat berhubungan erat dengan kepatuhan penderitanya. Seseorang dengan hipertensi ≤ 5 tahun cenderung lebih patuh pada dietnya, hal ini dipengaruhi oleh keinginan kuat penderita untuk sembuh, sedangkan penderita dengan hipertensi > 5 tahun cenderung memiliki penurunan kepatuhan (Nuraini, 2023).

Pada tahun 2023, jumlah penderita hipertensi yang memperoleh pelayanan kesehatan di Kota Bekasi tercatat sebanyak 124.660 orang (73,8%) (Profil Kesehatan Provinsi Jawa Barat, 2023). Salah satu fasilitas pelayanan kesehatan di wilayah tersebut adalah Puskesmas Teluk Pucung, yang memiliki prevalensi sebesar 10,6% (Dinas Kesehatan Kota Bekasi, 2021). Berdasarkan laporan tahunan Puskesmas Teluk Pucung tahun 2024, jumlah penderita hipertensi tercatat sebanyak 3.178 pasien. Hasil studi pendahuluan melalui wawancara pada Bulan Januari 2025 di Puskesmas Teluk Pucung terhadap 6 penderita hipertensi, didapatkan dari 6 penderita hipertensi terdapat 5 penderita yang mengatakan masih sering mengonsumsi makanan atau camilan yang asin-asin dan penyedap rasa yang tinggi seperti ikan asin, mie instan, dan makanan siap saji sehingga tekanan darahnya tidak terkontrol. Selain itu, dari 6 penderita menyampaikan kurang mendapatkan perhatian, mendapatkan nasihat atau saran, dan informasi dari anggota keluarganya dalam mendukung perubahan pola makan bagi kondisi hipertensi yang dialaminya.

Berdasarkan paparan di atas dan belum diketahui secara spesifik mengenai kepatuhan diet rendah garam, maka tujuan dari penelitian ini ialah untuk mengetahui hubungan karakteristik dan dukungan keluarga dengan kepatuhan diet rendah garam pada penderita hipertensi di Puskesmas Teluk Pucung Kota Bekasi Tahun 2025.

METODE

Penelitian ini berjenis kuantitatif bersifat analitik dengan pendekatan *Cross Sectional*. Pelaksanaan dimulai pada bulan November 2024 hingga Mei 2025, sedangkan pengumpulan data pada bulan April 2025 di Puskesmas Teluk Pucung. Populasi yang diteliti adalah pasien hipertensi di Puskesmas Teluk Pucung Kota Bekasi. Penelitian ini melibatkan 80 responden yang dipilih menggunakan teknik *Purposive Sampling* berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi mencakup penderita hipertensi berusia ≥ 20 tahun dan pernah mendapatkan anjuran menjalani diet rendah garam oleh petugas kesehatan. Sedangkan kriteria eksklusi adalah pasien hipertensi yang mengalami komplikasi. Pengumpulan data menggunakan sumber data primer dengan wawancara. Instrumen penelitian berupa kuesioner yang mencakup data karakteristik responden, dukungan keluarga dan kepatuhan diet rendah garam. Pengolahan data dilaksanakan melalui serangkaian tahapan meliputi *editing*, *coding*, *entry*, *cleaning*, *scoring*, dan *recoding*. Untuk mendeskripsikan karakteristik setiap variabel dilakukan analisis univariat, sementara analisis bivariat menggunakan uji *Chi Square* bertujuan mengetahui hubungan antar variabel. Komite Etik Penelitian Kesehatan (Non Kedokteran) Universitas Muhammadiyah Prof. DR. Hamka telah memberikan persetujuan etik untuk pelaksanaan penelitian ini, dengan nomor surat persetujuan: KEPK-NK/02/04/2025/03258.

HASIL dan PEMBAHASAN

A. Hasil

1. Analisis Univariat

Analisis univariat menyajikan data distribusi frekuensi meliputi variabel kepatuhan diet rendah garam, usia, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, lama menderita hipertensi, dan dukungan keluarga pada 80 responden penderita hipertensi di Puskesmas Teluk Pucung Kota Bekasi.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Kepatuhan Diet Rendah Garam, Karakteristik Responden, dan Dukungan Keluarga pada Penderita Hipertensi

Variabel	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Kepatuhan diet rendah garam		
Patuh	59	73,8
Tidak patuh	21	26,3
Usia		
Lansia (≥ 60 tahun)	43	53,8
Dewasa (18-59 tahun)	37	46,3
Jenis kelamin		
Perempuan	54	67,5
Laki-laki	26	32,5
Pendidikan		
Tinggi (tamam SMA dan perguruan tinggi)	63	78,8
Rendah (tidak sekolah, tamam SD, dan tamam SMP)	17	21,3
Pekerjaan		
Bekerja	59	73,8
Tidak bekerja	21	26,3
Lama menderita hipertensi		
Durasi panjang (> 5 tahun)	26	32,5
Durasi pendek (≤ 5 tahun)	54	67,5
Dukungan keluarga		
Baik	41	51,2
Kurang	39	48,8

Sumber: Data Primer (2025)

Tabel 1 menyajikan temuan bahwa mayoritas responden patuh menjaani diet rendah garam sebanyak 59 responden (73,8%). Kelompok usia responden paling mayoritas adalah lansia (≥ 60 tahun) mencakup 53,8% dari total sampel (43 responden). Perempuan mendominasi komposisi responden, yaitu sebanyak 54 responden (67,5%). Dari segi pendidikan, responden berpendidikan tinggi merupakan kelompok terbesar sebanyak 63 responden (78,8%), responden paling banyak sudah tidak bekerja sebanyak 59 responden (73,8%), dan penderita hipertensi paling banyak menderita hipertensi ≤ 5 tahun atau berdurasi pendek sebanyak 54 responden (67,5%). Kemudian, mayoritas responden mendapatkan dukungan keluarga tergolong baik sebanyak 39 responden (51,2%).

2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat guna mengidentifikasi variabel-variabel yang memiliki hubungan dengan kepatuhan diet rendah garam pada 80 responden penderita hipertensi di Puskesmas Teluk Pucung Kota Bekasi.

Tabel 2 Hubungan Karakteristik dan Dukungan Keluarga dengan Kepatuhan Diet Rendah Garam pada Penderita Hipertensi

Variabel	Kepatuhan diet rendah garam				PR 95 % CI	P value
	Patuh		Tidak patuh			
	n	%	n	%		
Usia						
Lansia	33	76,7	10	23,3	1,092	0,688
Dewasa	26	59	11	29,7		
Jenis kelamin						
Perempuan	47	87	7	13	1,886	< 0,001
Laki-laki	12	46,2	14	53,8		
Pendidikan						
Tinggi	47	74,6	16	25,4	1,057	0,761
Rendah	12	70,6	5	29,4		
Pekerjaan						
Bekerja	46	78	13	22	1,259	0,251
Tidak bekerja	13	61,9	8	38,1		
Lama menderita hipertensi						
Durasi panjang	16	61,5	10	38,5	0,773	0,147
Durasi pendek	43	79,6	11	20,4		
Dukungan keluarga						
Baik	36	87,8	5	12,2	1,489	0,007
Kurang	23	59	16	41		

Sumber: Olah Data SPSS (2025)

Tabel 2 memperlihatkan hasil uji *Chi Square* yang mengindikasikan bahwa variabel independen yang memiliki hubungan signifikan dengan kepatuhan diet rendah garam yaitu jenis kelamin ($p < 0,001$) dan dukungan keluarga ($p = 0,007$). Sementara itu, variabel yang tidak memiliki hubungan dengan kepatuhan diet rendah garam meliputi variabel usia ($p = 0,688$), pendidikan ($p = 0,761$), pekerjaan ($p = 0,251$) dan lama menderita hipertensi ($p = 0,147$).

B. Pembahasan

1. Hubungan Usia dengan Kepatuhan Diet Rendah Garam

Hasil uji *Chi Square* dalam analisis bivariat didapatkan kesimpulan tidak ada hubungan yang signifikan antara usia dengan kepatuhan diet rendah garam (p -value 0,688). Temuan ini sesuai dengan hasil studi sebelumnya oleh Ardenny (2018) yang menunjukkan tidak ditemukan keterkaitan variabel usia dengan kepatuhan diet dengan nilai $p = 0,470$.

Walaupun secara distribusi lebih banyak responden kelompok lansia yang patuh, hasil ini memperlihatkan bahwa usia bukanlah penentu utama perilaku diet. Meskipun orang yang lebih tua memiliki risiko kesehatan lebih tinggi, hal tersebut tidak selalu sejalan dengan tingkat kepatuhannya yang semakin tinggi. Ada kalanya mereka sudah terbiasa dengan pola makan lama, penurunan daya ingat, atau sulit untuk mengubah kebiasaan, yang justru menjadi hambatan dalam kepatuhan. Sebaliknya, penderita hipertensi dewasa tetap dapat menunjukkan kepatuhan terhadap diet rendah garam. Hal ini

mungkin disebabkan oleh pengetahuan yang baik mengenai diet, sikap positif terhadap pengelolaan penyakit, serta adanya dukungan sosial yang kuat dari keluarga

Berdasarkan penjelasan di atas, sangat memungkinkan bahwa usia bukanlah satu-satunya determinan yang menentukan perilaku kepatuhan diet rendah garam pada penderita hipertensi. Hal ini diperkuat oleh temuan Angin dan Wasludin (2023) di Puskesmas Batu Ceper yang tidak menemukan adanya hubungan antara usia dengan kepatuhan diet (p -value 0,771).

2. Hubungan Jenis Kelamin dengan Kepatuhan Diet Rendah Garam

Temuan dari analisis bivariat mengindikasikan adanya keterkaitan yang signifikan dengan kepatuhan diet rendah garam di mana nilai $p < 0,001$. Temuan ini juga menunjukkan kesamaan dengan penelitian oleh Jusuf dan Liputo (2019) dengan p -value 0,041 artinya adanya hubungan jenis kelamin dengan kepatuhan diet.

Kesesuaian hasil ini juga konsisten dengan teori *Lawrence Green* dalam model *Precede-Proceed*, di mana jenis kelamin dikategorikan sebagai faktor predisposisi yang dapat mempengaruhi perilaku sehat. Pada umumnya perempuan memiliki kesadaran kesehatan lebih tinggi dan sering berperan dalam menyiapkan makanan keluarga. Temuan ini konsisten dengan riset Garcia *et al.*, (2022) yang mengemukakan bahwa tingkat kepatuhan terhadap diet pada jenis kelamin perempuan sebesar 41,8%, lebih unggul daripada laki-laki yaitu sebesar 28,8%, dengan perbedaan yang bermakna berdasarkan analisis statistik ($p < 0,001$).

Berdasarkan temuan di lapangan, peneliti menemukan bahwa responden perempuan lebih banyak terlibat dalam proses penyediaan dan pengolahan makanan sehari-hari di rumah, sehingga mereka memiliki kontrol yang lebih besar untuk mengatur konsumsi garam. Hasil penelitian ini mendukung penelitian Nisa *et al.*, (2024) bahwa jenis kelamin dapat mempengaruhi perilaku kepatuhan diet rendah garam, di mana perempuan lebih memahami cara mengatur pola dietnya dibandingkan dengan laki-laki.

3. Hubungan Pendidikan dengan Kepatuhan Diet Rendah Garam

Analisis bivariat menghasilkan bukti tidak ditemukan hubungan yang berarti antara pendidikan dengan kepatuhan diet rendah garam (p -value 0,761). Penelitian oleh Hu *et al.*, (2025) juga menunjukkan hasil p -value = 0,327 yang artinya tidak menunjukkan hubungan bermakna antara pendidikan dengan kepatuhan diet.

Menurut asumsi peneliti, meskipun secara distribusi responden dengan pendidikan tinggi tergolong lebih patuh dibandingkan yang berpendidikan rendah, hasil studi ini menunjukkan bahwa pendidikan saja tidak cukup untuk memungkinkan perubahan perilaku tanpa adanya motivasi yang kuat dan lingkungan yang mendukung. Hal ini diperkuat oleh teori *Lawrence Green*, bahwa pendidikan sebagai faktor predisposisi, juga harus didukung oleh faktor pemungkin dan faktor penguat agar perilaku sehat dapat terlaksana secara konsisten.

Hasil ini searah dengan penelitian oleh Adhanty (2021) yang memperoleh nilai $p = 0,979$ yaitu tidak menemukan hubungan antara pendidikan dengan kepatuhan diet. Pendidikan tidak selalu menjadi penentu utama dalam membentuk perilaku kesehatan, karena perilaku individu dapat

terbentuk bukan hanya dari proses pendidikan formal, tetapi juga dipengaruhi oleh lingkungan disekitarnya (Adhanty, 2021).

4. Hubungan Pekerjaan dengan Kepatuhan Diet Rendah Garam

Temuan ini mengindikasikan tidak ada keterkaitan antara pekerjaan dengan kepatuhan diet rendah garam. Hasil ini serupa dengan temuan terdahulu oleh Adhanty *et al.*, (2021) yang mendapatkan hasil *p-value* 0,212 artinya variabel pekerjaan tidak memiliki hubungan dengan kepatuhan diet. Menurut asumsi peneliti, hasil ini dapat disimpulkan bahwa kemungkinan kepatuhan diet rendah garam hampir sama, baik pada individu yang bekerja maupun tidak bekerja. Pada individu yang bekerja tidak selamanya mereka tidak mematuhi diet rendah garam, beberapa responden membawa bekal dari rumah dan telah memahami risiko konsumsi garam berlebihan. Sebaliknya, responden yang tidak memiliki pekerjaan dan waktu luang lebih banyak, belum tentu menunjukkan perhatian terhadap asupan makannya sendiri, karena beberapa responden masih sering mengonsumsi makanan asin dan tidak terbiasa membaca kandungan garam pada makanan.

Dalam teori *Lawrence Green* dijelaskan bahwa perilaku kesehatan tidak hanya ditentukan oleh karakteristik demografis, tetapi juga dipengaruhi oleh pengetahuan, sikap, motivasi, serta dukungan keluarga. Hal ini sejalan dengan kondisi yang dapat ditemui pada penderita hipertensi, meskipun seseorang memiliki pekerjaan dan status ekonomi yang baik, mereka belum tentu patuh terhadap diet apabila memiliki pengetahuan yang rendah, sikap yang negatif, atau kurangnya dukungan keluarga. Sebaliknya, individu yang tidak bekerja justru dapat menunjukkan kepatuhan terhadap diet hipertensi apabila memiliki pengetahuan yang memadai, sikap positif, serta dukungan sosial keluarga yang kuat (Angin & Wasludin, 2023).

5. Hubungan Lama Menderita Hipertensi dengan Kepatuhan Diet Rendah Garam

Analisis bivariat menyatakan hasil *p-value* 0,147 yang artinya tidak melihat adanya hubungan antara lama menderita hipertensi dengan kepatuhan diet rendah garam. Penelitian Anisa dan Bahri (2017) menyatakan bahwa pasien dengan hipertensi < 5 tahun cenderung memiliki motivasi dan keingintahuan yang lebih tinggi untuk mencapai kesembuhan, sehingga mereka cenderung mematuhi pola makan dengan baik.

Motivasi yang tinggi ini dapat mendorong mereka untuk lebih patuh terhadap pola makan yang dianjurkan, termasuk diet rendah garam. Hal ini secara tidak langsung mendukung temuan penelitian ini yang tidak menemukan perbedaan signifikan dalam kepatuhan diet berdasarkan lama menderita hipertensi, karena kelompok dengan durasi lebih pendek (mayoritas responden) mungkin memiliki tingkat kepatuhan yang cukup baik. Namun, peneliti lain justru mendapatkan nilai *p* sebesar 0,038 yang mengindikasikan adanya hubungan lama menderita hipertensi dengan kepatuhan diet pada penderita hipertensi (Yosfand, 2022).

6. Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kepatuhan Diet Rendah Garam

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh bukti statistik terdapat kaitan antara dukungan keluarga dengan kepatuhan diet rendah garam ($p= 0,007$). Temuan ini selaras dengan penelitian oleh Pardede dan Wahyu (2025) yang juga mengidentifikasi hubungan signifikan antara dukungan keluarga dengan kepatuhan diet rendah garam (*p-value* 0,009). Penelitian oleh Agustina *et al.*,

(2023) membuktikan terdapat hubungan antara dukungan keluarga emosional, instrumental, informasional, penilaian dengan kepatuhan diet rendah garam pada penderita hipertensi dengan nilai *p-value* 0,001.

Berdasarkan observasi di lapangan, beberapa responden tinggal bersama anggota keluarga yang berlatar belakang pendidikan kesehatan. Kondisi ini berkontribusi secara positif terhadap mutu dukungan yang diterima oleh penderita hipertensi, khususnya pada penyampaian informasi yang benar mengenai diet rendah garam. Hal ini juga didorong oleh studi Liawati *et al.*, (2024) yang menemukan adanya keterkaitan antara dukungan informasional dari keluarga dengan kepatuhan terhadap diet rendah garam dengan nilai *p* sebesar 0,025.

Adapun jenis dukungan keluarga paling dominan pada penelitian ini adalah dukungan penghargaan yaitu berupa pujian dan semangat yang diterima responden dalam menjalani diet rendah garam. Responden yang mendapat dukungan berupa pujian atas usahanya menjaga pola makan, akan membuat lebih semangat untuk terus menjalankan diet, karena merasa usaha mereka diperhatikan dan diapresiasi oleh orang terdekat.

Temuan ini selaras dengan teori Friedman (2010) dalam Hartono (2023) mengenai fungsi keluarga yang menyatakan bahwa peran keluarga adalah memberi dukungan emosional, penghargaan, informasional, dan instrumental kepada anggota keluarganya sehingga dapat meningkatkan motivasi untuk tetap mempertahankan perilaku hidup sehat.

KESIMPULAN

Sebagian besar penderita hipertensi di Puskesmas Teluk Pucung tergolong patuh menjalani diet rendah garam yaitu sebesar 73,8%. Berdasarkan hasil univariat, mayoritas responden adalah lansia (53,8%), berjenis kelamin perempuan (67,5%), memiliki tingkat pendidikan yang tinggi (78,8%), tidak bekerja (73,8%), lama menderita hipertensi berdurasi pendek (67,5%), dan dukungan keluarga tergolong baik (51,2%). Temuan penelitian ini mengindikasikan hubungan signifikan antara jenis kelamin ($p < 0,001$) dan dukungan keluarga ($p = 0,007$) dengan kepatuhan diet rendah garam. Sedangkan variabel yang tidak menunjukkan hubungan dengan kepatuhan diet rendah garam meliputi usia ($p = 0,688$), pendidikan ($p = 0,761$), pekerjaan ($p = 0,251$) dan lama menderita hipertensi ($p = 0,147$).

SARAN

Bagi Puskesmas Teluk Pucung, diharapkan dapat melibatkan keluarga secara aktif sebagai bagian dari intervensi peningkatan kepatuhan pasien terhadap diet rendah garam

1. Bagi masyarakat, khususnya anggota keluarga penderita hipertensi diharapkan terlibat dalam pengelolaan makanan di rumah, agar memudahkan penderita untuk mengonsumsi makanan sesuai anjuran dan mendukung kepatuhan diet
2. Bagi peneliti lain, diharapkan dapat mengeksplorasi lebih dalam faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kepatuhan dalam menjalani diet rendah garam, memperluas cakupan sampel, dan menggunakan instrumen kepatuhan diet rendah garam yang lebih objektif, seperti *food recall* 24 jam atau *food diary*.

DAFTAR PUSTAKA

Adhanty, S., Ayubi, D., & Anshari, D. 2021. Hubungan *Health Locus of Control* dengan Kepatuhan Diet pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 di RSUD Kota

- Depok Tahun 2020. *Perilaku dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, 3(1), 5.
- Agustina, Ardiansyah, & Rezka N. 2023. Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kepatuhan Perilaku Diet Rendah Garam pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Melintang. *Nursing Science Journal (NSJ)*, 4(2), 198-211
- Anisa, M., & Bahri, T. S. 2017. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kepatuhan Diet Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 2(3).
- Angin, A. F. P., & Wasludin, W. 2023. Factor Related to Hypertension Diet Compliance in Hypertensive Patients in The Working Area of The Batuceper Health Center Tangerang City. *Journal of Smart Nursing and Health Science*, 1(2), 41-57.
- Cahyaningsih, D. A., & Haryanti, D. Y. 2024. Pendidikan Kesehatan tentang Diet Rendah Garam pada Anggota Keluarga Ny.S yang Mengalami Hipertensi di Wilayah Puskesmas Arjasa. *Medic Nutricia: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 4(2), 21–30.
- D’Elia, L. & Strazzullo, P. 2024. Dietary Salt Restriction and Adherence to the Mediterranean Diet: A Single Way to Reduce Cardiovascular Risk. *Journal of Clinical Medicine*, 13(2), 486
- Dinas Kesehatan Kota Bekasi. 2021. *Profil Kesehatan Kota Bekasi 2021*. Bekasi: Dinas Kesehatan Kota Bekasi.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat. 2023. *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Barat 2023*. Bandung: Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat.
- Fata, U. H., Rahmawati, A., Wibisono, W., & Putri, R. R. D. R. A. 2023. The Adherence of Low Salt Diet of Elderly with Hypertension. *Journal of Ners and Midwifery*, 10(2), 177-181.
- Feng, Y., Guan, S., Xu, Y., Chen, W., Huang, X., Wang, X., & Zhang, M. 2022. Effects Of The Two-Dimensional Structure Of Trust on Patient Adherence to Medication and Non-Pharmaceutical Treatment: A Cross-Sectional Study Of Rural Patients With Essential Hypertension in China. *Frontiers in Public Health*, 10, 818426.
- García, R. L., Fernández, P. M. E., & González, G. J. 2022. Gender Differences in Adherence to the DASH Diet Among Adults with Hypertension. *Nutrients*, 14(4), 789.
- Hartono, D., Cahyati, P., Arifin, U., & Warjian. 2023. *Pendidikan Kesehatan dengan Media Audio Visual dalam Meningkatkan Kemandirian Keluarga dalam Merawat Lansia Hipertensi*. Tasikmalaya: Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia
- Hu, Z., Zhang, H., Sun, Y., Wang, Y., Meng, R., Shen, K., & He, Y. 2025. Factors Affecting Treatment Adherence Among Patients With Hypertension Based On The PRECEDE Model: A Cross-Sectional Study From A Delay Discounting Perspective. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 25(1), 100553.
- Inakii, M., Soelistyoningsih, D., & Jayanti, N. D. 2021. Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kepatuhan Diet Rendah Garam pada Penderita Hipertensi Sistolik. *Media Husada Journal Of Nursing Science*, 2(3), 132-140.
- Jovannaldo, G. E., Jaata, J., Astuti, W., Amir, H., & Fauzan, M. R. 2024. Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Diet Rendah Garam Pada Pasien

Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Passi Barat. *Watson Journal Of Nursing*, 2(2), 7-13.

- Jusuf, M. I., & Liputo, S. 2021. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kepatuhan Diet Pasien Hipertensi di Bagian Rawat Jalan Di Rsud Prof. Dr. H. Aloei Saboe Gorontalo. *Zaitun (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 2(1).
- Lee, Y. W., & Tseng, C. N. 2022. Review The Factors Associated with Dietary Sodium Adherence in Patients With Heart Failure from Selected Research-Based Literatures. *BMC Nutrition*, 8(1), 41.
- Liawati, N., Yosep, P., & Ihsan, R. N. 2023. Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kepatuhan Diet Hipertensi pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 16(1), 37–44.
- Pakpahan, J. E. S., & Pujiyanti, L. 2024. Relationship Between Family Support with Low-Salt Compliance in Elderly Hypertension at Sei Mencirim Health Center. *Periodic Epidemiology Journal*, 12(3).
- Pardede, V. & Wahyu, A. 2025. Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kepatuhan Diet Rendah Garam pada Pasien Hipertensi di GB3 Murni Teguh Memorial Hospital Medan. *OBAT: Jurnal Riset Ilmu Farmasi Dan Kesehatan*, 3(1), 136–148.
- Saputri, M. M., & Winandari, F. 2024. Hubungan Self Awareness Dengan Kepatuhan Diet Rendah Garam Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Masa Pandemi Covid-19 Di Kelurahan Selabaya, Kalimanah, Purbalingga, Jawa Tengah Tahun 2023. *Jurnal Kesehatan masyarakat Inovatif*, 7(8), 13-18.
- Terline, D., Kramoh, K. E., Diop, I. B., Nhavoto, C., Balde, D. M., Ferreira, B., Jouven, X. 2020. Poor Adherence to Medication and Salt Restriction as A Barrier to Reaching Blood Pressure Control in Patients with Hypertension: Cross-Sectional Study From 12 Sub-Saharan Countries. *Archives of Cardiovascular Diseases*, 113(6–7), 433–442.
- Hervina, H., Simamora, R. S., & Agustina, L. 2024. Hubungan Penerapan Komunikasi Terapeutik dengan Kepatuhan Diet Rendah Garam pada Penderita Hipertensi Dewasa Akhir Usia (40-60) Tahun di Puskesmas Mustika Jaya Tahun 2023. *Jurnal Bidang Ilmu Kesehatan*, 14(1), 82-89.
- Kemenkes RI. 2023. *Survei Kesehatan Indonesia Tahun 2023*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Nisa, F., Fiddaroini, F., & Ana, K. D. 2024. Hubungan Kepatuhan Diet Rendah Garam dengan Tekanan Darah Pasien Hipertensi di Klinik Intan Husada Jatirogo Tuban. *Journal of Nursing and Health*, 9(1), 1-8
- Yosfand, N. Z., Rizka, Y., & Elita, V. 2022. Hubungan Lama Menderita Hipertensi dan Dukungan Keluarga dengan Kepatuhan Diet pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Simpang Tiga. *Riau Nursing Journal*, 1(1), 51-59.
- World Health Organization. 2023. *Global Report on Hypertension: The Race Against A Silent Killer*. Geneva: World Health Organization