

Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Diet Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Mengwi II

I Gusti Ayu Sri Kumala Dewi^{1*}, Ketut Lisnawati¹, I Nyoman Asdiwinata¹

¹Prodi Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wira Medika Bali, Bali, Indonesia

*email Korespondensi: gustiayusrikumala@gmail.com

ABSTRAK. Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang berisiko menimbulkan komplikasi serius sehingga memerlukan kepatuhan diet yang baik, namun kepatuhan penderita seringkali masih rendah. Dukungan keluarga berperan penting dalam meningkatkan motivasi dan perilaku diet penderita. Mengetahui hubungan dukungan keluarga dengan kepatuhan diet pada penderita hipertensi di Puskesmas Mengwi II Badung. Penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional dan pendekatan *cross-sectional*. Sampel berjumlah 135 responden yang dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Data dianalisis menggunakan uji *Spearman Rank Correlation*. Sebagian besar responden memiliki dukungan keluarga kategori cukup (67,4%) dan kepatuhan diet kategori cukup (51,9%). Uji statistik menunjukkan $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$) dengan koefisien korelasi (r) = 0,558. Terdapat hubungan signifikan dengan kekuatan sedang antara dukungan keluarga dan kepatuhan diet pada penderita hipertensi.

Kata kunci: Dukungan Keluarga, Kepatuhan Diet, Hipertensi

ABSTRACT. Hypertension is a non-communicable disease that carries a risk of serious complications and requires good dietary adherence. However, patient compliance remains low. Family support plays a vital role in increasing patients' motivation and dietary behavior. To determine the relationship between family support and dietary adherence in patients with hypertension at the Mengwi II Public Health Center, Badung. This was a quantitative study with a descriptive correlational design and a cross-sectional approach. The sample consisted of 135 respondents selected through purposive sampling. Data were analyzed using the Spearman Rank Correlation test. Most respondents had family support in the "fair" category (67.4%) and dietary adherence in the "fair" category (51.9%). Statistical tests showed a $p\text{-value}$ of 0.000 ($p < 0.05$) and a correlation coefficient (r) of 0.558. There is a significant relationship with moderate strength between family support and dietary adherence in patients with hypertension.

Keywords: Family Support, Dietary Adherence, Hypertension



This is an open access article distributed under the terms of [CC BY-NC](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) 4.0 license.

PENDAHULUAN

Masalah kesehatan saat ini banyak dipengaruhi oleh perubahan gaya hidup, seperti pola makan yang tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, stres, serta faktor lingkungan. Perubahan gaya hidup tersebut terutama terjadi di wilayah perkotaan dan berkontribusi terhadap meningkatnya prevalensi penyakit tidak menular (PTM). PTM menjadi penyebab utama kematian di dunia, termasuk di Indonesia, di antaranya penyakit kardiovaskular, kanker, diabetes melitus, dan hipertensi. Komplikasi serius yang ditimbulkan hipertensi menjadikan kondisi ini sebagai masalah kesehatan global yang perlu mendapat perhatian serius. Data dari *World Health Organization* (WHO, 2023) mencatat bahwa terdapat sekitar 1,28 miliar orang dewasa berusia 30–79 tahun di dunia yang mengalami hipertensi, di mana

46% penderita tidak menyadari kondisinya dan hanya 21% yang berhasil mengendalikan tekanan darahnya. Kondisi global tersebut juga tercermin di Indonesia, di mana berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi hipertensi pada penduduk usia ≥ 18 tahun mencapai 34,1%. Di Provinsi Bali sendiri, prevalensi mencapai 30%, dan salah satu daerah dengan angka tertinggi adalah Kabupaten Badung dengan prevalensi 7,51%. Data terbaru menunjukkan bahwa tingkat kepatuhan diet pada penderita hipertensi dalam 3 bulan terakhir di Kabupaten Badung masih rendah, yaitu hanya sekitar 35% dari total penderita yang berhasil menjalani diet hipertensi dengan konsisten. Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Mengwi II, tercatat peningkatan signifikan kunjungan pasien hipertensi dalam tiga tahun terakhir, yaitu dari 77,2% pada tahun 2018 menjadi 93,5% pada tahun 2020.

Tingginya angka prevalensi tersebut mengindikasikan perlunya intervensi efektif, namun upaya pemerintah terlihat belum optimal karena kurangnya kesadaran masyarakat untuk melakukan cek kesehatan (Dinas Kesehatan Provinsi Bali, 2022). Penatalaksanaan hipertensi bertujuan untuk mengontrol tekanan darah dan mencegah komplikasi melalui terapi farmakologis dan non-farmakologis, termasuk pengaturan diet rendah garam dan lemak. Keberhasilan penatalaksanaan ini sangat dipengaruhi oleh kepatuhan penderita serta dukungan keluarga (Nita, 2018). Keluarga berperan penting dalam menambah rasa percaya diri dan motivasi pasien untuk menghadapi hambatan dalam melaksanakan kepatuhan diet.

METODE

Penelitian kuantitatif ini menggunakan desain deskriptif korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Penelitian dilaksanakan di UPTD Puskesmas Mengwi II pada Januari–Februari 2026. Sampel penelitian berjumlah 135 responden yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dari populasi pasien hipertensi dewasa. Data dikumpulkan melalui kuesioner dukungan keluarga (20 butir soal) dan kuesioner kepatuhan diet (11 butir soal) yang telah diadaptasi dari instrumen teruji (Revaliana, 2023). Analisis data dilakukan secara bivariat menggunakan uji statistik *Spearman Rank Correlation* dengan tingkat signifikansi $\alpha < 0,05$ untuk menguji hubungan antar variabel. Seluruh prosedur penelitian telah memenuhi prinsip etika keperawatan, termasuk *informed consent* dan kerahasiaan data responden.

HASIL

Karakteristik Responden

Penelitian ini melibatkan 135 responden penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas

Mengwi II. Karakteristik responden disajikan dalam Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden di Wilayah Puskesmas

	Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Umur	18 - 35	15	11,1 %
	36-45	59	43,7 %
	46-60	61	45,2 %
Jenis kelamin	laki-laki	70	51,9 %
	perempuan	65	48,1 %
Pendidikan	Tidak sekolah	19	14,1 %
	SD	30	22,2 %
	SMP	29	21,5 %
	SMA	21	15,6 %
	Diploma	36	26,7 %
Pekerjaan	petani	36	26,7 %
	swasta	33	24,4 %
	wirauasaha	33	24,4 %
	lain-lain	33	24,4 %
Total		135	100 %

Analisis Variabel Penelitian

Hasil identifikasi dukungan keluarga menunjukkan mayoritas responden berada dalam kategori cukup (67,4%). Sejalan dengan hal tersebut, tingkat kepatuhan diet responden juga didominasi oleh kategori cukup (51,9%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Dukungan Keluarga

Dukungan keluarga	Hasil penelitian	
	Frekuensi (f)	Persentase (%)
kurang	26	19.3
cukup	91	67.4
baik	18	13.3
Total	135	100.0

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kepatuhan Diet

Kepatuhan diet	Hasil penelitian	
	Frekuensi (f)	Persentase (%)
kurang	45	33.3
cukup	70	51.9
baik	20	14.8
Total	135	100.0

Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kepatuhan Diet

Tabel 4. Analisis Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kepatuhan Diet

No	Dukungan Keluarga	Kepatuhan Diet Kurang f (%)	Kepatuhan Diet Cukup f (%)	Kepatuhan Diet Baik f (%)	Total f (%)	P-Value	Correlation Coefficient
1	Kurang	18 (13,3%)	8 (5,9%)	0 (0%)	26 (19,3%)	0	558
2	Cukup	27 (20,0%)	57 (42,2%)	7 (5,2%)	91 (67,4%)		
3	Baik	0 (0%)	5 (3,7%)	13 (9,6%)	18 (13,3%)		
Total		45 (33,3%)	70 (51,9%)	20 (14,8%)	135 (100%)		

Berdasarkan tabel 4 Hasil analisis menggunakan uji Spearman Rank Correlation menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kedua variabel dengan nilai $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$). Nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,558 menunjukkan kekuatan hubungan berada pada kategori sedang dengan arah positif. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin baik dukungan yang diberikan keluarga, maka semakin tinggi pula tingkat kepatuhan diet penderita hipertensi.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden (67,4%) memperoleh dukungan keluarga dalam kategori cukup. Temuan ini mengindikasikan bahwa keluarga secara umum telah memberikan perhatian, namun keterlibatannya belum optimal secara konsisten dalam pengelolaan penyakit jangka panjang. Dukungan keluarga sangat krusial bagi penderita hipertensi sebagai penyakit kronis yang memerlukan pengaturan pola makan dan kontrol rutin. Keluarga berperan dalam memberikan dukungan emosional, instrumental seperti menyiapkan menu diet, informasional melalui pengingat anjuran kesehatan, serta dukungan penghargaan. Mayoritas responden berada pada kelompok usia 46–60 tahun yang mulai mengalami penurunan kondisi fisik, sehingga sangat membutuhkan peran keluarga untuk membantu motivasi dan kedisiplinan hidup sehat.

Tingkat kepatuhan diet responden sebagian besar berada pada kategori cukup (51,9%), diikuti kategori kurang (33,3%). Kepatuhan diet merupakan faktor kunci dalam mengontrol tekanan darah, yang meliputi pembatasan natrium, lemak, serta peningkatan konsumsi serat. Rendahnya kepatuhan pada sebagian responden dapat dipengaruhi oleh kebiasaan konsumsi makanan tinggi garam yang menetap, kurangnya pemahaman, serta faktor aktivitas pekerjaan yang padat seperti bertani atau berwirausaha yang membatasi waktu penyiapan makanan sehat. Hal ini sejalan dengan pendapat Notoatmodjo (2022) bahwa diperlukan pendekatan edukatif yang positif untuk mengubah perilaku kesehatan pasien.

Analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan signifikan antara dukungan keluarga dengan kepatuhan diet ($p=0,000$) dengan kekuatan

korelasi sedang ($r=0,558$) dan arah positif. Hasil ini bermakna bahwa semakin baik dukungan yang diterima dari keluarga, maka semakin tinggi tingkat kepatuhan diet penderita. Sebaliknya, responden dengan dukungan keluarga kurang cenderung memiliki kepatuhan yang rendah pula.

Keluarga merupakan orang terdekat yang dapat menambah rasa percaya diri penderita dalam menghadapi hambatan diet. Peran keluarga dalam mengatur menu makanan sangat dianjurkan untuk membantu pasien menghindari makanan pemicu kolesterol dan tekanan darah tinggi. Temuan ini memperkuat penelitian Susanti (2019) yang menyatakan bahwa ketidakpatuhan diet berkaitan erat dengan peningkatan risiko komplikasi, sehingga dukungan sosial keluarga menjadi intervensi non-farmakologis yang esensial. Oleh karena itu, edukasi kesehatan di Puskesmas Mengwi II sebaiknya melibatkan anggota keluarga agar tercipta pendampingan yang optimal bagi penderita hipertensi.

SIMPULAN

Mayoritas responden memiliki dukungan keluarga dalam kategori cukup (67,4%) dan tingkat kepatuhan diet dalam kategori cukup (51,9%). Hasil uji statistik *Spearman Rank Correlation* menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan kepatuhan diet pada penderita hipertensi ($p\text{-value} = 0,000$) dengan kekuatan korelasi sedang ($r = 0,558$) dan arah hubungan positif. Hal ini menunjukkan bahwa semakin baik dukungan yang diberikan keluarga, maka akan semakin tinggi pula tingkat kepatuhan responden dalam menjalani diet hipertensi.

Disarankan bagi pihak Puskesmas Mengwi II untuk meningkatkan program edukasi kesehatan yang melibatkan anggota keluarga sebagai pendamping minum obat dan pengawas diet (PMO/PDS). Bagi keluarga penderita, diharapkan dapat mempertahankan dan meningkatkan dukungan, khususnya dalam aspek instrumental seperti penyediaan menu makanan rendah garam dan lemak, guna mencegah terjadinya komplikasi lebih lanjut pada penderita hipertensi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada UPTD Puskesmas Mengwi II yang telah memberikan izin dan bantuan dalam proses pengumpulan data penelitian. Apresiasi yang tulus juga disampaikan kepada STIKES Wira Medika Bali atas bimbingan dan fasilitas yang diberikan selama penyusunan penelitian ini. Terakhir, terima kasih kepada seluruh responden yang telah bersedia meluangkan waktu dan berpartisipasi dalam penelitian ini, sehingga karya ilmiah ini dapat terselesaikan dengan baik.

REFERENSI

- Dinas Kesehatan Provinsi Bali. (2022). *Profil Kesehatan Provinsi Bali Tahun 2021*. Denpasar: Dinas Kesehatan Provinsi Bali.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Marleni, L., & Alamsyah, A. (2021). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kepatuhan diet penderita hipertensi. *Jurnal Kesehatan Terpadu*, 12(1), 45-52. <https://doi.org/10.32668/jkt.v12i1.455>
- Nita, V. (2018). Hubungan dukungan keluarga dengan kepatuhan diet pada penderita hipertensi. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan*, 9(2), 112-120.
- Notoatmodjo, S. (2022). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nuraini, B. (2015). Risk factors of hypertension. *Jurnal Majority*, 4(5), 10-19.
- Puskesmas Mengwi II. (2020). *Laporan Tahunan Kunjungan Pasien Penyakit Tidak Menular (PTM) Puskesmas Mengwi II*. Badung: UPTD Puskesmas Mengwi II.
- Ramayulis, R. (2018). *Diet untuk Penyakit Komplikasi*. Jakarta: Penebar Swadaya.
- Revaliana, A. (2023). *Pengaruh Dukungan Keluarga terhadap Kepatuhan Diet Rendah Garam pada Lansia dengan Hipertensi* [Skripsi, STIKES Wira Medika Bali]. Denpasar.
- Saranani, M., & Thora, S. T. (2021). Dukungan keluarga dengan kepatuhan diet rendah garam pada pasien hipertensi. *Jurnal Penelitian Kesehatan*, 11(3), 201-210.
- Susanti, S. (2019). Hubungan kepatuhan diet hipertensi dengan kejadian komplikasi pada penderita hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 8(1), 34-42.
- Wahyuni, A., & Kurnia, A. D. (2020). Self-care behavior penderita hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 67-74.
- World Health Organization. (2023). *Hypertension: Key Facts and Global Statistics*. Geneva: WHO Press.
- Yusra, A. (2019). Hubungan dukungan keluarga dengan kualitas hidup pasien hipertensi. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 7(2), 156-165.