



## **Dukungan Keluarga Dengan Pola Diet Pada Pasien Hipertensi : A Literature Review**

### ***Family Support With Diet Patterns For Hypertension Patients: A Literature Review***

**Muhamad Nur Hak Kiki<sup>1</sup>, Zulfikar Muhammad<sup>2</sup>,Frastika fahrany<sup>3</sup>**

*<sup>1,2,3</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kepanjen Malang*

*e-mail : kikumhammad618@gmail.com*

#### **ABSTRAK**

Salah satu dukungan keluarga dalam merawat anggota keluarga yang sakit tekanan darah tinggi karena pasien tidak pernah mengontrol kebutuhan makanan dan banyak pantangan yang harus di patuhi oleh penderita hipertensi agar terhindar dari kekambuhan atau peningkatan tekanan darahnya. Pola diit atau pola makanan yang harus dijaga pada orang penderita hipertensi juga disarankan oleh perawat, dokter atau tenaga kesehatan lainnya. Penyakit darah tinggi atau hipertensi merupakan penyakit degeneratif yang munculnya tidak disadari. Faktor penyebab hipertensi dapat terjadi karena keturunan, umur, pola makan yang salah, aktifitas yang kurang, gaya hidup dan pikiran atau stres. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan dukungan keluarga terhadap pola diit pada penderita hipertensi. Hasil penelusuran studi literatur yang dilakukan, ditemukan 15 artikel, yang berhubungan hipertensi. Artikel tersebut dianalisa dan didapatkan hanya 6 artikel yang memenuhi kriteria inklusi yaitu dukungan keluarga dengan pola diit pada pasien hipertensi. Jurnal yang ditemukan berupa penelitian kualitatif, kuantitatif, cross-sectional explanatory dan deskriptif. Dukungan keluarga pada pasien hipertensi sangat diperlukan sekali, karena pasien hipertensi sendiri kadang tidak pernah mengontrol kebutuhan makanan atau pantangan-pantangan yang harus di perhatikan

Kata kunci: dukungan keluarga, pola diet, hipertensi

#### **ABSTRACT**

*One of the family's supports in caring for a family member who is sick with high blood pressure is because the patient has never controlled food needs and many restrictions that must be obeyed by people with hypertension in order to avoid relapse or increased blood pressure. Diit patterns or food patterns that must be maintained in people with hypertension are also recommended by nurses, doctors or other health professionals. High blood pressure or hypertension is a degenerative disease whose appearance is not realized. Factors causing hypertension can occur due to heredity, age, wrong diet, lack of activity, lifestyle and thoughts or stress This study aims to determine the relationship of family support for diet patterns in patients with hypertension . The results of a search of literature studies conducted, found 15 articles, related to hypertension. The article was analyzed and found only 6 articles that met the inclusion criteria, namely family support with dietary patterns in hypertensive patients. The*



*journals found were in the form of qualitative, quantitative, cross-sectional explanatory and descriptive studies Family support for hypertensive patients is very much needed, because hypertensive patients themselves sometimes never control food needs or taboos that must be considered*

*Keywords: family support, diet patterns, hypertension*

## **PENDAHULUAN**

Perubahan gaya hidup masyarakat secara global dan pemenuhan diet yang salah seperti semakin mudahnya mendapatkan makanan siap saji membuat konsumsi sayuran segar dan serat yang berkurang, kemudian konsumsi garam, lemak, gula, dan kalori yang terus meningkat sehingga berperan besar dalam meningkatkan angka kejadian hipertensi (Agrina, 2011). Hipertensi yang terjadi dalam jangka waktu lama dan terus menerus bias memicu stroke, serangan jantung, gagal jantung, dan merupakan penyebab utama gagal ginjal kronik, (Purnomo, 2009).

Semakin bertambah umur seseorang semakin banyak pula penyakit yang muncul dan sering diderita khususnya pada lansia atau lanjut usia. Pada usia lanjut akan terjadi berbagai kemunduran pada organ tubuh, oleh sebab itu para lansia mudah sekali terkena penyakit seperti hipertensi. Hipertensi atau penyakit "darah tinggi" merupakan kondisi ketika seseorang mengalami kenaikan tekanan darah baik secara lambat atau mendadak. Diagnosis hipertensi ditegakkan jika tekanan darah sistol seseorang menetap pada 140 mmHg atau lebih. Nilai tekanan darah yang paling ideal adalah 115/75 mmHg (Agoes, 2017).

Sebagian besar kasus hipertensi di masyarakat belum terdeteksi dan tidak diketahui penyebabnya. Keadaan ini tentu sangat berbahaya yang menyebabkan kematian dan berbagai komplikasi seperti stroke. Hipertensi merupakan penyebab kematian nomor tiga setelah penyakit stroke dan tuberkulosis mencapai 6,7% dari populasi kematian pada semua umur di Indonesia. Di Indonesia, angka kejadian hipertensi berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) Departemen Kesehatan tahun (2016) mencapai sekitar 25,8%. Kementerian Kesehatan (2016) juga menyatakan bahwa terjadi peningkatan prevalensi hipertensi dari 7,6% tahun 2007 menjadi 9,5% pada tahun 2013. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Malang sejak pendataan tahun (2016) hipertensi memasuki sepuluh besar penyakit terbanyak di Kabupaten Malang. Dan dari data yang ada, Kecamatan Gondanglegi merupakan jumlah pasien hipertensi yang cukup banyak dan signifikan prevalensinya tahun (2019) ini sekitar 25%. Menduduki peringkat ke dua dari penyakit terbanyak. Penderita hipertensi sebanyak 50.612 jiwa. Prosentase penderita hipertensi masih tinggi dari tahun (2012) sampai (2014). Prevalensi hipertensi secara nasional mencapai 31,7%. Pada kelompok umur 25 - 34 tahun sebesar 7% naik menjadi 16% pada kelompok umur 35 - 44 tahun dan kelompok umur 45-59 tahun atau lebih menjadi 29%. (Kemenkes RI, 2016).

Keluarga adalah persekutuan dua orang atau lebih individu yang terkait oleh darah, perkawinan atau adopsi yang membentuk satu rumah tangga, saling berhubungan dalam lingkup peraturan keluarga serta saling menciptakan dan memelihara budaya. Sedangkan pakar lain menyebutkan bahwa keluarga sekelompok manusia yang terikat dengan emosi, yang biasanya hidup bersama dalam rumah tangga. Keluarga merupakan jaringan yang mempunyai hubungan erat dan bersifat mandiri, dimana masalah-masalah seorang individu dapat



mempengaruhi anggota keluarga yang lain dan seluruh sistem. Keluarga memiliki pengaruh yang penting sekali terhadap pembentukan identitas seorang individu dan perasaan harga diri. Keluarga memainkan suatu peran yang bersifat mendukung selama masa penyembuhan dan pemulihan pasien. Apabila dukungan semacam ini tidak ada, maka keberhasilan penyembuhan/ pemulihan (rehabilitasi) sangat berkurang. (Muhlisin, 2012)

Pada penderita hipertensi, dukungan keluarga berperan sangat penting untuk menjaga dan mengontrol agar tekanan darah tidak meningkat dan diharapkan bisa kembali normal. Selain itu pengukuran tekanan darah juga dapat dilakukan oleh pihak keluarga yang telah belajar dari tenaga kesehatan (Harrison, 2015). Pasien hipertensi yang tidak mendapat dukungan keluarga dapat menjadikan sulitnya pasien untuk selalu menjaga dalam perawatan hipertensi secara baik. Kurangnya dukungan keluarga sejalan dengan hasil penelitian Masmuri (2016) yang meneliti dukungan keluarga pada penderita hipertensi di kelurahan sumur Boto Kecamatan Banyumanik Kota Semarang. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa keluarga yang kurang mendukung menjadikan pasien hipertensi sulit menjadikan tekanan darahnya normal. Sumber dukungan yang paling sering dan umum adalah diperoleh dari pasangan hidup, anggota keluarga, teman dekat, dan sanak saudara yang akrab dan memiliki hubungan yang harmonis (Kuntjoro, 2012). Selain dari dukungan keluarga agar pasien hipertensi tidak mengalami kekambuhan, maka harus diperlukan motivasi dari keluarga untuk mendukung pasien yang bersangkutan untuk mau bertindak agar penyakit hipertensinya tidak kambuh kembali. Memotivasi merupakan dorongan internal dan eksternal dalam diri seseorang yang diindikasikan dengan adanya hasrat dan minat untuk melakukan kegiatan, termasuk bagaimana seorang pasien hipertensi memiliki motivasi untuk sehat dengan cara berobat ke rumah sakit (Uno, 2015).

Salah satu cara mencegah hipertensi umumnya berupa diit rendah garam atau dengan kata lain membatasi penggunaan garam dan konsumsi makanan yang kaya akan garam. Garam jika dikonsumsi secara berlebihan akan menahan cairan dan menaikkan kerja jantung sehingga tekanan darah juga akan meningkat. Pemberian nutrisi dan pola diit yang optimal pada lansia perlu mendapat perhatian yang lebih. Diit yang optimal merupakan kunci bagi kesembuhan penyakit dan tentu saja jika penderita tidak patuh dengan diit yang diberikan penyakit akan kambuh kembali (Purba, 2015). Tingginya resiko hipertensi pada masyarakat salah satunya disebabkan oleh kurangnya pengetahuan keluarga serta peran keluarga terkait kesehatan dan sulit atau lambat menerima informasi (penyuluhan) yang diberikan oleh petugas sehingga berdampak pada perilaku atau pola hidup sehat (Anggara dan Prayitno, 2013).

## **METODE PENELITIAN**

Sumber data yang dikumpulkan dalam studi literatur ini dikumpulkan dari tahun 2015 sampai 2020 dari literatur yang diperoleh melalui internet berupa hasil penelitian dari publikasi pada jurnal di Indonesia. Pengambilan sampel dalam literatur review adalah jurnal dengan sampel dukungan keluarga dengan pola diit pada pasien hipertensi. Kata kunci yang digunakan adalah dukungan keluarga, pola diit, hipertensi. Kriteria inklusi dari artikel adalah artikel publikasi, terpublikasi 6 tahun terakhir, jurnal indonesia dan luar negeri

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**



Analisis kritis pada 6 artikel penelitian yang menjadi sampel dalam literature review ini dituangkan pada Tabel 1.

Tabel 1. *Table result literature review*

<b>Reference including: jurnal title author, valume in page</b>	<b>objective</b>	<b>Study design</b>	<b>Population and sample</b>	<b>Results</b>	<b>Country</b>
Hubungan dukungan keluarga dengan kepatuhan pemenuhan diet pada penderita hipertensi demangan, kecamatan siman, kabupaten ponorogo, Tahun 2019	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan dukungan keluarga terhadap kepatuhan pemenuhan diet pada penderita hipertensi.	ini cross sectional	Populasi berjumlah 38 dan semuanya di buat sample	Hasil penelitian disimpulkan setengahnya mendukung kepada penderita hipertensi maka peneliti menyarankan pihak keluarga untuk meningkatkan perhatian penuh kepada keluarga, tenaga kesehatan dan penyuluhan agar terbentuk perilaku positif dukungan dan fungsi keluarga, meluangkan waktu lebih bnyak kepada pasien. Pada kepatuhan diet dengan gaya hidup sehat.	Indonesia
Hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada anggota prolans di wilayah kerja puskesmas parongpong, Tahun 2020	Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada anggota prolans.	ini Cross sectional study	Responden berjumlah 40 orang dan semuanya dibuat sample	Hasil dari penelitian ini didapati ada beberapa jenis makanan yang mempunyai hubungan yang bermakna terhadap peningkatan tekanan darah, yaitu karbohidrat C yang mengandung tinggi natrium dan tinggi lemak, lauk hewani A yang mengandung tinggi natrium, lauk hewani C yang mengandung tinggi natrium, susu, dan penyedap makanan	Indonesia
Hubungan dukungan keluarga dengan perilaku lansia dalam pengendalian hipertensi, Tahun 2013	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan dukungan keluarga dengan perilaku lansia	ini cross sectional	Sample 99 orang	Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan antara dukungan emosional, dukungan penghargaan, informasi, dan instrumental dengan perilaku lansia dalam	Indonesia



	dalam pengendalian hipertensi						
Kepatuhan diit pasien hipertensi, Tahun 2013	Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor yang berhubungan dengan kepatuhan diit pasien hipertensi	cross sectional	Sample pasien	24	Hasil dari penelitian ini adalah adanya hubungan antara tingkat pendidikan, tingkat pengetahuan, peran keluarga, peran petugas kesehatan dengan kepatuhan diit pasien hipertensi dan tidak ada hubungan antara umur, jenis kelamin, pekerjaan dengan kepatuhan diit pasien.		Indonesia
Hubungan Karakteristik Keluarga, Pengetahuan dan Selfcare Pada Pola Makan Lansia Hipertensi, Tahun 2019	Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis karakteristik keluarga, pengetahuan dan perawatan diri dari diet lansia hipertensi dipusat kesehatan masyarakat	cross sectional	Sample orang	44	Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan antara karakteristik keluarga, pengetahuan lansia tentang perawatan diri dalam diet hipertensi.		Indonesia
Pengaruh pengetahuan, sikap dan dukungan keluarga terhadap diet hipertensi di desa hulu kecamatan pancur batu, Tahun 2016	Tujuan penelitian ini untuk menganalisis pengaruh pengetahuan, sikap dan dukungan keluarga terhadap pelaksanaan diet hipertensi	cross-sectional	Populasi sebanyak 108 orang dan dijadikan sample semua		Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara statistik pengetahuan hipertensi diet, hipertensi asupan makanan) dan sikap terhadap (hipertensi diet, diet hipertensi diet) dan dukungan keluarga meliputi (dukungan harapan, dukungan nyata, dukungan informasi, dukungan emosional) pengaruh yang signifikan terhadap pelaksanaan dari diet hipertensi		Indonesia

Hasil penelusuran studi literature yang dilakukan, ditemukan 15 artikel yang berhubungan Hipertensi artikel tersebut dianalisa dan didapatkan hanya 6



artikel yang memenuhi kriteria inklusi yaitu dukungan keluarga dengan pola diet pada pasien hipertensi. Jurnal yang ditemukan berupa penelitian kualitatif, kuantitatif cross-sectional explanatory dan deskriptif.

## **PEMBAHASAN**

Dukungan keluarga adalah suatu bentuk perilaku melayani yang dilakukan oleh keluarga baik dalam bentuk dukungan emosional, menghargai atau penilaian, informasional dan instrumental kepada keluarga saat sehat maupun sakit karena masalah kesehatan yang dialami oleh salah satu anggota keluarga dapat mempengaruhi anggota keluarga yang lain dan keluarga merupakan system pendukung yang vital bagi penderita hipertensi (Sudiharto, 2012).

Keluarga berfungsi untuk mempertahankan keadaan kesehatan anggota keluarganya agar tetap memiliki produktifitas tinggi. Selain itu tugas keluarga dalam bidang kesehatan adalah kemampuan mengenal masalah kesehatan, kemampuan mengambil keputusan untuk mengatasi masalah kesehatan, kemampuan merawat anggota keluarga yang sakit, kemampuan memodifikasi lingkungan untuk keluarga agar tetap sehat dan optimal, serta kemampuan memanfaatkan sarana dan prasarana kesehatan yang tersedia dilingkungan keluarga. (Setiadi, 2008).

Hipertensi merupakan kondisi dimana seseorang mempunyai tekanan darah sistolik (sistolik blood pressure) lebih atau sama dengan 140 mmHg atau tekanan darah diastole (diastolic blood pressure) lebih atau sama dengan 90 mmHg sesuai kriteria WHO atau memiliki riwayat penyakit hipertensi sebelumnya, beberapa faktor yang dapat menyebabkan hipertensi antara lain kebiasaan hidup atau perilaku kebiasaan mengkonsumsi natrium yang tinggi, kegemukan, stress, merokok, dan minum alcohol (Padilah, 2013). Adapun tingginya prevalensi hipertensi menurut dikarenakan gaya hidup yang tidak sehat seperti kurangnya olah raga/ aktivitas fisik, kebiasaan merokok, dan mengkonsumsi makanan yang tinggi kadar lemaknya (Ainun, Sidik, & Rismayanti, 2014).

Sejalan dengan hasil penelitian Kusumawati (2014) dan Saputro (2009) menyimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan penderita hipertensi dengan pola diet sehari-hari, dari penelitian tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa pengetahuan seseorang mempengaruhi tindakan yang akan dilakukan terkait dengan diet hipertensi. Demikian juga pada hasil penelitian Ginting (2006) dan Novian (2013) menyimpulkan bahwa ada hubungan antara tingkat pengetahuan dengan kepatuhan diet pasien hipertensi. Pasien yang memiliki pengetahuan baik tentang hipertensi dapat meningkatkan pengetahuannya dalam pelaksanaan program terapi. Demikian juga dalam hasil penelitian Runtukahu (2015).

Pola diet merupakan salah satu cara untuk mengatasi hipertensi tanpa efek samping yang serius karena metode pengendaliannya yang alami. Mengurangi asupan garam, memperbanyak mengkonsumsi serat, menghentikan kebiasaan buruk seperti merokok, minum kopi, mengkonsumsi alcohol, memanfaatkan sayuran dan bumbu dapur serta mengkonsumsi obat secara teratur akan membantu dalam menurunkan tekanan darah (Sustrani, 2005).

Program terapi pola diet hipertensi adalah dengan penerapan prinsip diet kaya serat dan mineral, diet rendah garam, rendah kolesterol, rendah lemak. Membatasi asupan garam dapur hingga 3 gram/ perhari, memperhatikan pemberian mineral seperti kalsium, kalium dan magnesium menurut angka



kecukupan gizi (AKG) serta membatasi bahan adiktif pangan akan membantu penurunan tekanan darah (Hartono, 2012).

### **SIMPULAN DAN SARAN**

Kesimpulan dalam pembahasan literatur review adalah dukungan keluarga dengan pola diet pada pasien hipertensi yang dapat berpengaruh terhadap aktivitas sehari-hari. Semakin tinggi usia semakin rentan menderita hipertensi serta peran keluarga sangat membantu bagi penderita hipertensi. Penderita hipertensi dapat menjaga tekanan darah agar selalu stabil dengan melakukan gaya hidup yang sehat. Selain itu juga menjaga pola makan dan menghindari stress, rajin mengontrol tekanan darah.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Terima kasih kami ucapkan kepada teman dan pembimbing atas kerjasamanya dalam penelitian ini, dan tak lupa teman-teman sejawat di STIKes Kepanjen Malang atas dukungan dan kerjasamanya hingga terselesaikan literatur review ini.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Agoes, Sukrisno, 2014. Auditing. Edisi Keempat, Jakarta: Salemba Empat.
- Agrina, dkk. 2011. Kepatuhan Lansia Penderita Hipertensi dalam Pemenuhan Diet Hipertensi, Jurnal Keperawatan, Vol. 6 No. 1. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Ana Manik, Laura, dkk. 2020. Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Anggota Prolanis Di Wilayah Kerja Puskesmas Parongpong, CHMK Nursing Scientific, Journal Vol. 4 No. 2, Bandung
- Festi Wiliyanarti, Pipit, dkk. 2019. Hubungan Karakteristik Keluarga, Pengetahuan dan Selfcare Pada Pola Makan Lansia Hipertensi, Jurnal Keperawatan Muhammadiyah, Vol. 4 No. 2. Surabaya
- Herlinah, Lyli, dkk. 2013. Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Perilaku Lansia Dalam Pengendalian Hipertensi, Jurnal Keperawatan Komunitas . Vol. 1 No. 2, Jakarta
- Kementarian Kesehatan Republik Indonesia. 2015. *Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*. Jakarta: Balitbangkes.
- Novian, Arista. 2013. Kepatuhan Diet Pasien Hipertensi, Jurnal Kesehatan Masyarakat, Vol. 9 No. 1. Semarang
- Purnomo. 2009. Pencegahan dan Pengobatan Penyakit yang Paling Mematikan. Buana Pustaka. Jogjakarta
- Prihartono, Widi, dkk. 2019. Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Pemenuhan Diet Pada Penderita Hipertensi Desa Demangan, Kecamatan Siman, Kabupaten Ponorogo, Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Ponorogo Health Sciences Journal, Vo. 13 No. 1. Ponorogo
- Rospitaria Tarigan, Almina, dkk. 2018. Pengaruh Pengetahuan, Sikap Dan Dukungan Keluarga Terhadap Diet Hipertensi Di Desa Hulu Kecamatan Pancur Batu, Jrnal Kesehatan Vol. 11 No. 1. Sumatera