

## Hubungan Dukungan Keluarga dan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Dusun Lopang Desa Lopang Kecamatan Kembangbahu Kabupaten Lamongan

Alexander Attaubah<sup>1</sup>, Trijati Puspita L<sup>2</sup>,  
Karsim<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhamadiyah Lamongan

<sup>2,3</sup>Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Muhamadiyah Lamongan

[alexanderattaubah657@gmail.com](mailto:alexanderattaubah657@gmail.com)

### ABSTRAK

Masalah lansia yang banyak terkait kesehatan yaitu penyakit tidak menular yang biasa disebut dengan penyakit darah tinggi. Jumlah penderita hipertensi diseluruh hipertensi di seluruh dunia terus meningkat. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya hubungan dukungan keluarga dan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia. Penelitian korelasi analitik ini menggunakan metode *cross sectional*. Populasinya adalah 65 lansia di Dusun Lopang Desa Lopang Kecamatan Kembangbahu Kabupaten Lamongan, dengan mengambil sampel secara *simple random sampling* sehingga didapat sampel 55 lansia. Variable bebas adalah dukungan keluarga dan pola makan sedangkan variable terikat adalah kejadian hipertensi pada lansia. Pengambilan data dilakukan pada bulan April sampai Mei 2019 dengan menggunakan lembar kuesioner. hasil analisa dengan menggunakan *rank spearman* didapatkan nilai r hitung dukungan keluarga -0,459 dengan nilai  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ) dan pada pola makan diperoleh nilai r hitung -0,567 dengan nilai  $p=0,000$  ( $<0,05$ ) sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan ada hubungan dukungan keluarga dengan kejadian hipertensi pada lansia, dan adanya hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia. Rekomendasi dari penelitian ini, perlu adanya dukungan keluarga dan pola makan yang baik pada lansia agar dapat meminimalkan jumlah kejadian hipertensi pada lansia.

**Kata kunci :** *Dukungan Keluarga, Pola Makan Dan Hipertensi*

### The Correlation Between Family Support and Diet with Hypertension in the Elderly in Lopang Hamlet Lopang Village Distric of Kembangbahu Lamongan Regency

### ABSTRACT

The problem of many elderly people related to health is non-communicable diseases, commonly referred to as high blood pressure (hypertension). The number of hypertensive sufferers throughout the world continues to increase. The purpose of this study was to determine the relationship between family support and diet with hypertension events in the elderly. This analytic correlation study uses a cross sectional method. The population is 65 elderly in Lopang Hamlet, Lopang Village, Kembangbahu District, Lamongan Regency, by taking samples by simple random sampling so that a sample of 55 elderly people was obtained. The independent variable is family support and diet while the dependent variable is the incidence of hypertension in the elderly. Data retrieval was carried out from April to May 2019 using a questionnaire sheet. Analysis results using rank spearman the value of r calculated family support -0.459 with a value of  $p=0,000$  ( $p<0.05$ ) and in the diet obtained the value of r count -0.567 with a value of  $p=0.000$  ( $<0.05$ ) so that  $H_0$  is rejected and  $H_1$  is accepted. The conclusion of this study shows that there is a relationship between family support with the incidence of hypertension in the elderly, and there is a relationship between diet with the incidence of hypertension in the elderly. Recommendations from this study, it is necessary to have family support and a good diet in the elderly in order to minimize the number of occurrences of hypertension in the elderly.

**Keywords :** *Family Support, Diet and Hypertension*

## PENDAHULUAN

Masalah lansia yang banyak terkait kesehatan yaitu penyakit tidak menular yang biasa disebut dengan penyakit darah tinggi. Jumlah penderita hipertensi diseluruh hipertensi di seluruh dunia terus meningkat. Di Asia, tercatat 38,4 juta penderita hipertensi pada tahun 2000 dan diprediksi akan menjadi 67,4 juta orang pada tahun 2025. Di Indonesia, mencapai 17-21% dari populasi penduduk dan kebanyakan tidak terdeteksi (Muhammadun, 2010).

Lanjut usia (lansia) adalah seseorang yang telah mencapai usia lebih dari 60 tahun (Maryam, dkk, 2011). Memasuki usia tua, seseorang mengalami perubahan fisik, mental dan sosial secara bertahap. Perubahan fisik lansia yang semakin menurun akan berpengaruh pada sistem kekebalan tubuh lansia terhadap penyakit. Lansia rentan mengalami penyakit yang berhubungan dengan proses menua salah satunya hipertensi yang merupakan masalah kesehatan yang sering ditemukan pada lansia (Azizah, 2011). Salah satu faktor yang memicu timbulnya penyakit hipertensi pada lansia ialah masalah gizi berlebih didalam tubuh (Riyadi dkk, 2007).

Hipertensi merupakan suatu keadaan ketika tekanan darah sistolik lebih dari 120 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 80 mmHg. Risiko hipertensi 17 kali lebih tinggi pada usia >40 tahun dibanding dengan yang berusia <40 tahun, yang berarti bahwa meningkatnya usia seseorang akan diikuti dengan meningkatnya kejadian hipertensi. Penyakit hipertensi yang terjadi pada lansia disebabkan oleh beberapa faktor, salah satu diantaranya ialah obesitas dan kolesterol tinggi. Obesitas dan kolesterol tinggi mengakibatkan lemak tertimbun didalam pembuluh darah sehingga aliran darah menjadi tidak lancar dan membuat pembuluh darah semakin sempit yang menyebabkan peningkatan tekanan darah (Muttaqin, 2014).

Hasil penelitian Oktora (dalam Anggraini, 2009) terhadap penderita hipertensi di RSUD Arifin Achmad Pekanbaru pada tahun 2005 menunjukkan bahwa jumlah penderita hipertensi meningkat pada kelompok umur 45- 54 tahun, yaitu sebesar 24,07%. Peningkatan jumlah penderita hipertensi mencapai puncaknya pada kelompok umur sama dengan atau lebih dari 65 tahun, yaitu sebesar 31,48%. Dari survey awal di dusun

Lopang tanggal 24 Januari 2019 pada 10 lansia terdapat 7 lansia yang menderita hipertensi. Jadi masalah dalam penelitian ini adalah tingginya hipertensi pada lansia di dusun Lopang.

Asupan makanan dengan kandungan lemak dan natrium yang tinggi dapat mempengaruhi tinggi rendahnya tekanan darah dalam tubuh sehingga menyebabkan terjadinya hipertensi. Asupan kalium yang meningkat akan menurunkan tekanan darah pada beberapa kasus tertentu. Pada penelitian Sumaerih di Indramayu tahun 2006 membuktikan bahwa asupan kalium yang tinggi dapat menurunkan tekanan darah. Sebaliknya kenaikan kadar natrium dalam darah dapat merangsang sekresi renin dan mengakibatkan penyempitan pembuluh darah perifer yang berdampak pada meningkatnya tekanan darah (Ernitasari, dkk, 2009).

Dukungan keluarga adalah suatu proses hubungan antara keluarga dengan lingkungan sosialnya yang dapat diakses oleh keluarga yang dapat bersifat mendukung dan memberikan pertolongan kepada anggota keluarga (Friedman, 2010). Menurut House dan Khan (1985) dalam Friedman (2010), ada 4 macam dukungan keluarga yaitu dukungan emosional, dukungan informasional, dukungan penilaian, dan dukungan instrumental.

Keluarga memainkan suatu peran bersifat mendukung dalam masa penyembuhan dan pemulihan pada anggota keluarga yang sakit. Apabila dukungan semacam ini tidak ada, maka keberhasilan dalam meningkatkan kualitas hidup serta mencapai status kesehatan lansia yang optimal akan sangat kecil terjadi. Dukungan yang diberikan pada lansia dalam mengupayakan agar kebutuhan gizinya tercukupi sehingga lansia mampu menyesuaikan diri dengan kondisi fisiologinya, adalah kewajiban keluarga (Supartondo, 2009).

## METODELOGI PENELITIAN

Desain penelitian *korelasi analitik* dengan menggunakan metode *cross sectional*. Populasi adalah lansia di Dusun Lopang bulan Mei 2019. Dengan teknik sampling *Simple Random Sampling* didapatkan hasil 55 responden. Instrumen penelitian menggunakan lembar kuesioner untuk dukungan keluarga dan pola makan, observasi untuk menilai hipertensi lansia.

Data dianalisis menggunakan uji statistik *Uji Spearman Rank* dengan menggunakan program SPSS 22.0 dengan kemungkinan  $p < \alpha (0,05)$ .

### HASIL PENELITIAN

#### 1) Karakteristik Lansia Berdasarkan Usia

No	Usia (tahun)	Frekuensi	Prosentase (%)
1.	60-69	41	74,5
2.	70-80	14	25,5
	Jumlah	55	100,00

Berdasarkan table 1 menunjukkan bahwa dari 55 lansia menunjukkan sebagian besar lansia berada pada usia (60-69 th).

#### 2) Karakteristik Jenis Kelamin Lansia

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	Prosentase (%)
1.	Laki-laki	22	40,0
2.	Perempuan	33	60,0
	Jumlah	55	100,00

Berdasarkan table 2 menunjukkan bahwa dari 55 lansia sebagian besar atau 60 % berjenis kelamin perempuan.

#### 3) Karakteristik Pendidikan Terakhir Lansia

No	Pendidikan	Frekuensi	Prosentase (%)
1.	SD/MI	12	21,8
2.	SMP/MTS/SLTP	15	27,3
3.	SMA/MA/SMK/SLTA	26	47,3
4.	Diploma/Sarjana	2	3,6
	Jumlah	55	100,00

Berdasarkan table 3 di atas menunjukkan bahwa hampir setengah dari lansia atau 47,3 % adalah lulusan SMA, dan sebagian kecil atau 3,6 % adalah Diploma/Sarjana.

#### 4) Karakteristik Pekerjaan Lansia

No	Pekerjaan	Frekuensi	Prosentase (%)
1.	Tidak bekerja	9	16,4
2.	Wiraswasta/Petani	33	60,0

3.	Swasta	12	21,8
4.	PNS/POLRI/TNI	1	1,8
	Jumlah	55	100,00

Berdasarkan tabel 4 di atas menunjukkan bahwa sebagian besar atau 60 % dari 55 lansia yang bekerja sebagai wiraswasta/petani lansia, dan sebagian kecil atau 1,8 % bekerja sebagai PNS/POLRI/TNI.

#### 5) Karakteristik Riwayat Keluarga Hipertensi pada Lansia

No	Riwayat Hipertensi	Frekuensi	Prosentase (%)
1.	Ada	28	50,9
2.	Tidak ada	27	49,1
	Jumlah	55	100,00

Berdasarkan tabel 5 di atas menunjukkan bahwa setengah dari lansia atau 50,9 % mempunyai riwayat keluarga hipertensi dan setengah yang lain atau 49,1 % tidak mempunyai riwayat keluarga hipertensi.

#### 6) Dukungan Keluarga Pada Lansia di Dusun Lopang

No	Dukungan keluarga	Frekuensi	Prosentase (%)
1.	Dukungan keluarga kurang	10	18,2
2.	Dukungan keluarga cukup	33	60,0
3.	Dukungan keluarga baik	12	21,8
	Jumlah	55	100,00

Berdasarkan tabel 6 di atas dapat diketahui bahwa dari 55 lansia sebagian besar atau 60 % mendapatkan dukungan keluarga cukup, sebagian kecil atau 21,8 % lansia yang mendapatkan dukungan baik, dan sebagian kecil atau 18,2 % lansia mendapatkan dukungan keluarga kurang.

7) Pola Makan pada Lansia di Dusun Lopang

No	Pola Makan	Frekuensi	Prosentase (%)
1.	Pola makan kurang	21	38,2
2.	Pola makan cukup	29	52,7
3.	Pola makan baik	5	9,1
Jumlah		55	100,00

Berdasarkan tabel 7 di atas diketahui bahwa dari 55 lansia sebagian besar atau 52,7 % mempunyai pola makan cukup, hampir setengah atau 38,2 % lansia yang mempunyai pola makan kurang, dan sebagian kecil atau 9,1 % lansia mempunyai pola makan baik.

No	Tipe Hipertensi	Frekuensi	Prosentase (%)
1.	Tidak hipertensi	15	27,3
2.	Hipertensi derajat 1	26	47,3
3.	Hipertensi derajat 2	10	18,2
4.	Hipertensi derajat 3	4	7,3
Jumlah		55	100,00

Berdasarkan tabel 8 di atas diketahui bahwa dari 55 lansia hampir setengah atau 47,3% lansia mempunyai hipertensi derajat 1, 18,2 % lansia yang mempunyai hipertensi derajat 2, lansia yang tidak mempunyai hipertensi yaitu 27,3 %, dan sebagian kecil atau 7,3 % lansia mempunyai hipertensi derajat 3.

8) Derajat Hipertensi pada Lansia di Dusun Lopang

9) Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Dusun Lopang

Dukungan keluarga	Hipertensi pada Lansia								Total		Spearman's rho	(p)
	Tidak hipertensi		Hipertensi derajat 1		Hipertensi derajat 2		Hipertensi derajat 3		N	%		
	∑	%	∑	%	∑	%	∑	%	∑	%		
Kurang	0	0	3	30	5	50	2	20	10	100	-.549	0,000
Cukup	8	24,2	18	54	5	15,2	2	6,1	33	100		
Baik	7	58,3	5	41,7	0	0	0	0	12	100		

Berdasarkan tabel 9 di atas menunjukkan bahwa paling banyak adalah dukungan keluarga cukup mengalami hipertensi derajat 1 sebanyak 18 atau 54 % responden. analisa *spearman's Rho* (rs) diketahui r hitung sebesar (-)0,549 > r tabel 0,3129 dengan tingkat signifikan p = (0,000) dimana p<0,05, sehingga H<sub>0</sub> ditolak dan H<sub>1</sub> diterima artinya terdapat hubungan tidak searah antara variable dukungan keluarga dengan kejadian hipertensi pada lansia di Dusun Lopang Desa Lopang Kecamatan Kembangbahu Kabupaten Lamongan Tahun 2019.

10) Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Dusun Lopang

Pola Makan	Hipertensi pada Lansia								Total		Spearman's rho	(p)
	Tidak hipertensi		Hipertensi derajat 1		Hipertensi derajat 2		Hipertensi derajat 3		N	%		
	∑	%	∑	%	∑	%	∑	%	∑	%		
Kurang	0	0	11	55	6	30	3	15	20	100	-.567	0,000
Cukup	10	33,3	15	50	4	13,3	1	3,3	30	100		
Baik	5	100	0	0	0	0	0	0	5	100		

Berdasarkan tabel 10 di atas menunjukkan bahwa paling banyak adalah pola makan cukup mengalami hipertensi hipertensi derajat 1 sebanyak 15 atau 50% responden. analisa *spearman's Rho* (rs) diketahui r hitung sebesar (-)0,567 > r tabel 0,3129 dengan tingkat signifikan p = (0,000) dimana p<0,05, sehingga H<sub>0</sub> ditolak dan H<sub>1</sub> diterima artinya terdapat hubungan tidak searah antara variable pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Dusun Lopang Desa Lopang Kecamatan Kembangbahu Kabupaten Lamongan Tahun 2019.

## PEMBAHASAN

### 1) Dukungan Keluarga Yang Dimiliki Para Lansia Di Dusun Lopang Desa Lopang Kecamatan Kembangbahu Kabupaten Lamongan

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan bahwa sebagian besar lansia di Dusun Lopang mendapatkan dukungan keluarga cukup yaitu 33 atau 60 % lansia, sedangkan lansia yang mendapatkan dukungan keluarga baik yaitu 12 atau 21,8 %, dan sebagian kecil lansia mendapatkan dukungan kurang dari keluarganya yaitu 10 atau 18,2 % lansia.

Menurut Suparyanto (2012), dukungan keluarga sebagai adanya kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau menolong orang dengan menerima kondisinya, dukungan tersebut diperoleh dari individu maupun kelompok. Dukungan keluarga adalah sikap, tindakan dan penerimaan keluarga terhadap penderita yang yang sakit. Anggota keluarga memandang bahwa orang yang bersifat mendukung selalu siap memberikan pertolongan dan bantuan jika di perlukan.

Dari fakta di atas bahwa sebagian besar lansia mendapatkan dukungan keluarga yang cukup. Hal ini berarti adanya hubungan antara dukungan keluarga dengan kejadian hipertensi pada lansia. Pada dukungan emosional, lansia merasa mendapat perhatian yang kurang dan hampir tidak pernah, lansia merasa bahwa dirinya mengurus diri sendiri dari istirahat, menyiapkan obat dan kebutuhan yang lain. Pada dukungan informasional dan instrumental lansia mendapatkan perlakuan yang cukup, mulai dari diskusi tentang pengobatan, mendengarkan keluhan selama sakit, dan keluarga terkadang membatasi aktivitas lansia saat sakit. Keluarga berfungsi untuk mempertahankan keadaan kesehatan anggota keluarganya agar tetap memiliki produktifitas tinggi.

### 2) Pola Makan Yang Dimiliki Para Lansia Di Dusun Lopang Desa Lopang Kecamatan Kembangbahu Kabupaten Lamongan

Pada tabel 7 menunjukkan bahwa dari 55 lansia sebagian besar mempunyai pola makan cukup yaitu 29 atau 52,7 %, hampir setengah lansia yang mempunyai pola makan kurang yaitu 21 atau 38,2 % lansia, dan sebagian kecil lansia mempunyai pola makan baik yaitu 5 atau 9,1 % lansia.

Salah satu factor resiko yang dapat dikendalikan yang bias menyebabkan terjadinya hipertensi adalah pola makan (Indrawati, 2009). Sebagaimana pendapat AS (2010), bahwa pola makan yang salah merupakan salah satu factor resiko yang meningkatkan penyakit hipertensi. Hipertensi dapat dicegah dengan menghindari factor penyebab terjadinya hipertensi dengan pengaturan pola makan, gaya hidup yang benar, hindari kopi, merokok dan alcohol, mengurangi konsumsi garam yang berlebihan dan aktivitas yang cukup seperti olahraga yang teratur (Dalimartha, 2008).

Dalam penelitian ini sebagian besar lansia dengan pola makan cukup mempunyai hipertensi derajat 1. Hal ini berarti adanya hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia. Pada lansia yang mendapat pola makan yang cukup, lansia selain makan makanan yang baik juga disamping itu lansia tidak sedikit mengkonsumsi makan yang berlemak, minuman berkafein, dan makanan yang disajikan, maksud dari makanan yang disajikan adalah makanan yang identik dengan asin atau bernatrium tinggi. Kebanyakan lansia menyukai makanan yang gurih yang itu mampu menyebabkan tekanan darah lansia meningkat. Asupan tinggi natrium dapat menyebabkan peningkatan volume plasma, curah jantung dan tekanan darah. Natrium menyebabkan tubuh menahan air dengan tingkat melebihi ambang batas normal tubuh sehingga dapat meningkatkan volume darah dan tekanan darah tinggi. Asupan tinggi natrium menyebabkan hipertropi sel adiposit akibat proses lipogenik pada jaringan lemak putih, jika berlangsung terus menerus akan menyebabkan penyempitan saluran pembuluh darah oleh lemak dan berakibat pada peningkatan tekanan darah.

### 3) Hipertensi Yang Dimiliki Para Lansia Di Dusun Lopang Desa Lopang Kecamatan Kembangbahu Kabupaten Lamongan

Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa dari 55 lansia hampir setengah lansia mempunyai hipertensi derajat 1 yaitu 26 atau 47,3 %, lansia yang mempunyai hipertensi derajat 2 yaitu 10 atau 18,2 %, lansia yang tidak mempunyai hipertensi yaitu 15 atau 27,3 %, dan sebagian kecil lansia mempunyai hipertensi derajat 3 yaitu 4 atau 7,3 % lansia. Yang artinya dari 55 lansia sebagian besar

mempunyai hipertensi yaitu 45 atau 72,2 % lansia.

Hipertensi adalah suatu keadaan ketika tekanan darah di pembuluh darah meningkat secara kronis. Hal tersebut dapat terjadi karena jantung bekerja lebih keras memompa darah untuk memenuhi kebutuhan oksigen dan nutrisi tubuh. Jika dibiarkan, penyakit ini dapat mengganggu fungsi organ-organ lain, terutama organ-organ vital seperti jantung dan ginjal. Didefinisikan sebagai hipertensi jika pernah didiagnosis menderita hipertensi/penyakit tekanan darah tinggi oleh tenaga kesehatan (dokter/perawat/bidan) atau belum pernah didiagnosis menderita hipertensi. Tetapi saat wawancara sedang minum obat medis untuk tekanan darah tinggi (minum obat sendiri) (RISKESDAS, 2013).

Dalam penelitian ini dapat diketahui bahwa hampir setengah dari lansia mempunyai hipertensi derajat 1. Dari aspek dukungan keluarga, lansia mendapatkan dukungan yang cukup dari keluarga yang itu berakibat terhadap kejadian hipertensi pada lansia. Kejadian hipertensi pada lansia disebabkan karena tidak terpenuhinya kebutuhan dasar manusia pada tingkat keluarga yang disebut sebagai masalah keperawatan keluarga. Pada pola makan yang dimiliki lansia sebagian besar mempunyai pola makan cukup, lansia selain mengkonsumsi sayur dan buah lansia juga mengkonsumsi kafein, makanan asin, makan berkolsterol. Sehingga tidak menutup kemungkinan berpengaruh terhadap hipertensi lansia.

#### **4) Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia**

Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar dari 10 lansia yang mendapatkan dukungan keluarga kurang setengah mempunyai hipertensi derajat 2 yaitu 5 atau 50 % lansia, dari 33 lansia yang mendapatkan dukungan keluarga cukup sebagian besar mempunyai hipertensi derajat 1 yaitu 18 atau 54 % lansia, sedangkan dari 12 lansia yang mendapatkan dukungan keluarga baik sebagian besar tidak mempunyai hipertensi yaitu 7 atau 58,3 % lansia. Dapat diartikan bahwa semakin kurangnya dukungan keluarga kepada lansia maka akan semakin rendahnya kualitas hidup dan kesehatan lansia. Sebagaimana penelitian oleh Mulyadi dkk (2016), hasil penelitian menunjukkan adanya

hubungan dukungan keluarga dengan kejadian hipertensi dengan hasil penelitian jumlah responden yang memiliki dukungan keluarga tinggi di Puskesmas Ranomuut Kota Manado sebanyak 54,7 %, dan yang berada pada klasifikasi pre hipertensi sebanyak 54,4 % dan yang berada pada klasifikasi hipertensi sebanyak 45,6 %.

Hal ini didukung oleh banyak teori yang telah menjelaskan fungsi keluarga salah satu dibidang kesehatan disitu telah dijelaskan bahwa apabila ada anggota keluarga yang sakit maka keluarga harus segera mengetahui masalah kesehatan, diberikan dan menggunakan fasilitas yang ada (Setiadi, 2008).

Selain itu hasil dari analisa *spearman's Rho* (rs) yang menggunakan program SPSS PC *for windows* versi 22.0 didapatkan hasil sebagaimana tabel 4.10 di atas yang menunjukkan bahwa nilai correlation coefficient (-)0,549 dengan tingkat signifikan  $p = (0,000)$  dimana  $p < 0,05$ , sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima artinya terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dan kejadian hipertensi lansia dengan arah korelasi yang menunjukkan (-) negative maka disimpulkan hubungan tersebut tidak searah yang mana semakin banyak keluarga yang kurang dukungan keluarga terhadap lansia maka akan semakin tinggi kecenderungan lansia mudah meningkat tekanan darahnya atau hipertensi.

Dari hasil penelitian ini peneliti berasumsi dukungan keluarga sangat penting perannya dalam peningkatan kualitas hidup lansia. Apabila dukungan semacam ini tidak ada, maka keberhasilan dalam meningkatkan kualitas hidup serta mencapai status kesehatan lansia yang optimal akan sangat kecil terjadi. Karena lansia juga butuh perhatian yang baik dan lebih besar dari orang-orang yang peduli yang mampu membina mereka untuk menjadi lansia yang sehat dan tidak menjadi beban bagi keluarga. Keluarga bertanggung jawab dalam memberikan dukungan penuh dari dukungan emosional, instrumental, informasional dan penilaian sehingga kebutuhan lansia dan kualitas hidup lansia terpenuhi.

#### **5) Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia**

Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa dari 20 lansia yang mendapatkan pola makan kurang sebagian besar mempunyai

hipertensi derajat 1 yaitu 11 atau 55 % lansia, dari 30 lansia yang mendapatkan pola makan cukup setengah mempunyai hipertensi derajat 1 yaitu 15 atau 50 % lansia, sedangkan dari 5 lansia yang mendapatkan dukungan keluarga baik seluruh lansia tidak mempunyai hipertensi yaitu 5 atau 100 % lansia. Yang artinya semakin kurangnya pola makan lansia maka akan semakin kurangnya tingkat kualitas hidup dan kesehatan lansia. Sebagaimana penelitian oleh mahmasani Subkhi (2016), menyatakan pola makan lansia yang menderita hipertensi di Posyandu Mawar Desa Sangubanyu Kabupaten Purworejo mayoritas memiliki pola makan yang cukup baik yaitu sebanyak 69,3 %. Kejadian hipertensi pada lansia di Posyandu Mawar Kabupaten Purworejo sebagian besar atau 56 % responden mengalami hipertensi stadium 1.

Pola makan yang tepat bagi lansia yaitu pola makan teratur, perbanyak makan buah dan sayur, tidak merokok dan alcohol, kurangi minum yang mengandung kafein dan kurangi konsumsi natrium yang berlebihan. Selain itu dipengaruhi oleh keadaan fisiologis lansia bahwa semakin berkurangnya indra penciuman dan perasa umumnya membuat lansia kurang dapat menikmati makanan dengan baik. Hal ini sering menyebabkan kurangnya supan pada lansia atau penggunaan bumbu seperti kecap atau garam yang berlebihan yang tentunya berdampak kurang baik bagi kesehatan lansia (Fatimah, 2010).

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa analisa *spearman's Rho* (rs) (-)0,567 dengan tingkat signifikan  $p = (0,000)$  dimana  $p < 0,05$ , sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima artinya terdapat hubungan yang signifikan antara variable pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia dengan arah korelasi yang menunjukkan (-) negative maka disimpulkan hubungan tersebut tidak searah yang mana semakin banyak pola makan lansia yang kurang, maka akan semakin meningkat tingkat kejadian hipertensi pada lansia.

Dari pembahasan tersebut peneliti berasumsi bahwa keluarga bertanggung jawab memberikan pola makan yang baik kepada lansia. Namun, kenyataannya dalam penelitian ini ditemukan sebagian besar lansia yang mempunyai hipertensi mendapat pola makan yang cukup. Tentu saja masalah yang terjadi pada lansia tidak berdiri sendiri, tetapi banyak factor yang menjadi penyebabnya. Namun dari

banyak factor yang mempengaruhi hipertensi pada lansia makan menjadi penyebab meningkatnya tekanan darah pada lansia. Adapun upaya-upaya yang harus dilakukan untuk mencegah atau mengurangi kejadian hipertensi pada lansia yang semakin banyak yaitu keluarga mendukung sepenuhnya dalam meningkatkan kualitas hidup lansia, memperhatikan kebutuhan dan memberikan pola makan yang baik terhadap lansia. Dan upaya tersebut harus dimulai dari keluarga baik prlakuan, pelayanan kepada lansia dan memenuhi kebutuhan lansia.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisa data penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan hal-hal berikut :

1. Dukungan keluarga yang didapatkan pada lansia hipertensi di Dusun Lopang Desa Lopang Kecamatan Kembangbahu Kabupaten Lamongan sebagian besar mendapatkan dukungan keluarga cukup.
2. Pola makan lansia yang mempunyai hipertensi di Dusun Lopang Desa Lopang Kecamatan Kembangbahu Kabupaten Lamongan sebagian besar mempunyai pola makan cukup.
3. Lansia di Dusun Lopang Desa Lopang Kecamatan Kembangbahu Kabupaten Lamongan sebagian besar mempunyai hipertensi
4. Ada hubungan dukungan keluarga dengan kejadian hipertensi pada lansia di Dusun Lopang Desa Lopang Kecamatan Kembangbahu Kabupaten Lamongan.
5. Ada hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Dusun Lopang Desa Lopang Kecamatan Kembangbahu Kabupaten Lamongan.

### Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka saran-saran yang perlu disampaikan adalah :

1. Bagi Akademis  
Perlunya mengadakan penyuluhan untuk mencegah kejadian hipertensi pada lansia. Maka diharapkan untuk memberikan informasi tentang factor-faktor yang mempengaruhi hipertensi.
2. Bagi masyarakat  
Diharapkan meningkatkan dukungan dan memberikan pola makan yang baik

kepada keluarga masing-masing terutama kepada lansia.

3. Bagi peneliti yang akan datang

Perlu dilakukan penelitian lanjutan dengan mengenai variable lain diluar dukungan keluarga dan pola makan yang diduga dapat menyebabkan kejadian hipertensi pada lansia.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni , D.A, dkk (2009). *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi*. Semarang. Medika Indonesia : Rineka Cipta.
- AS, M. 2010. *Hidup Bersama Hipertensi*, In Book, Yogyakarta.
- Azizah, Lilik Ma<sup>”</sup> rifatul, (2011). *Keperawatan Lanjut Usia*. Edisi 1. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Dalimarta, Setiawan. (2008). 1001 Resep Herbal. Jakarta : Penebar Swadaya. Ernitasari, P.D., Djarwoto, B., & Siswati, T. *Pola Makan, Rasio Lingkar Pinggang Pinggul (RLPP) dan Tekanan Darah di Puskesmas Mergasan Yogyakarta*. Jurnal Gizi Klinik Indonesia: 6(2): 2009.pp71-77. Diakses pada 20 Desember 2018.
- Fatimah, 2010. *Merawat Manusia Lanjut Usia*. Jakarta : Trans Info Media. Kemenkes RI. 2013. *Riset Kesehatan Dasar; RISKESDAS*. Jakarta : Balitbang Kemenkes RI.
- Maryam, R. Siti dkk. (2011). *Mengenal Usia Lanjut dan perawatannya*. Jakarta : Salemba Medika.
- Muhamadun. 2010. *Hidup Bersama Hipertensi*. In Books : Yogyakarta. Mulyadi et al,. 2016. *Hubungan Dukungan Keluarga dengan Derajat Hipertensi, e-Journal Keperawatan*, Volume 5 Nomor 1. Diakses pada 6 Mei 2019.
- Muttaqin, Arif. 2014. “*Asuhan Keperawatan Klien dengan Gangguan Sistem Kardiovaskuler*”. Jakarta : Salemba Medika.
- Ningrum, (2012). *Hubungan Dukungan Keluarga dengan Perilaku makan Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Minggir Sleman Yogyakarta*. Diakses 6 Mei 2019.
- Riyadi A, Wiyono P, Budiningsari RD. *Asupan Gizi dan Status Gizi Sebagai Faktor Risiko Hipertensi Esensial pada Lansia di Puskesmas Curup dan Perumnas Kabupaten Rejang Lebong Propinsi Bengkulu*. Jurnal Gizi Klinik Indonesia 2007;4(1):43-51. Diakses pada 10 Februari 2019.
- Setiadi, Nugroho J. 2010. *Perilaku Konsumen*. Cetakan 4. Edisi Revisi. Jakarta : Kencana.
- Subkhi, Mahmasani. 2016. *Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia*. *Jurnal Keperawatan*. Universitas „Aisyiyah Yogyakarta. Diakses\_6 Mei 2019.
- Supartondo, et al. (2009). *Penatakasanaan Pasien Geriatri dengan Pendekatan Interdisiplin*. Jakarta : Pusat Informasi dan Penerbitan FKUI.
- Suprayanto. (2012). *Konsep Dukungan Keluarga*. *Artikel*, <http://dr-suparyanto.blogspot.com>. Diakses 28 Februari 2019.