

DUKUNGAN KELUARGA DENGAN KUALITAS MAKANAN LANSIA HIPERTENSI DI PUSKESMAS WIRE

Irvandi Bagus Firmansyah

Politeknik Kesehatan Kemenkes Surabaya Jurusan Keperawatan Program Studi
Keperawatan Program Diploma Tiga Kampus Tuban

ABSTRAK

Hipertensi pada lansia merupakan masalah kesehatan yang banyak dijumpai dan salah satu faktor penting dalam pengendaliannya adalah kualitas makanan. Kualitas makanan lansia tidak terlepas dari peran dan dukungan keluarga, terutama dalam pemilihan, penyediaan, dan pengaturan pola makan sehari-hari. Kurangnya dukungan keluarga dapat berdampak pada pola makan yang tidak sesuai dengan kebutuhan lansia hipertensi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan keluarga dengan kualitas makanan pada lansia hipertensi di Puskesmas Wire. Desain penelitian analitik korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi sekaligus sampel dalam penelitian ini berjumlah 98 lansia hipertensi, dengan teknik total sampling. Variabel independen dalam penelitian ini adalah dukungan keluarga dan variabel dependen kualitas makanan lansia hipertensi. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner *Perceived Social Support Family Scale* (PSS-Fa) dan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) untuk menilai kualitas makanan. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji korelasi *Spearman Rank*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar lansia hipertensi memperoleh dukungan keluarga yang baik dan memiliki kualitas makanan yang baik. Hasil uji *Spearman Rank* menunjukkan nilai $p < 0,05$, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan kualitas makanan lansia hipertensi, dengan arah hubungan positif. Keadaan lansia yang mengalami perubahan fisiologis akibat penuaan menjadikan kelompok usia yang paling rentan mengalami hipertensi. Dukungan keluarga menjadi faktor yang sangat penting karena keluarga berperan dalam membantu menyediakan kualitas makanan yang baik secara konsisten. Dengan adanya dukungan keluarga yang optimal, lansia mampu mempertahankan kualitas makanan yang lebih baik sehingga risiko komplikasi hipertensi dapat diminimalkan dan kualitas hidup dapat meningkat.

Kata kunci: Dukungan Keluarga, Kualitas Makanan, Lansia Hipertensi

ABSTRACT

Hypertension in the elderly is a common health problem, and one of the important factors in its management is diet quality. The diet quality of elderly individuals is closely related to the role and support of the family, particularly in food selection, preparation, and daily meal planning. Lack of family support may lead to inappropriate dietary patterns that do not meet the nutritional needs of elderly patients with hypertension. This study aimed to determine the relationship between family support and diet quality among elderly patients with

hypertension at the Wire Primary Health Center. This study employed a correlational analytic design with a cross-sectional approach. The population and sample consisted of 98 elderly patients with hypertension, selected using a total sampling technique. Data were collected using a Perceived Social Support Family Scale (PSS-Fa) and a Food Frequency Questionnaire (FFQ) to assess diet quality. Data analysis was conducted using univariate and bivariate analyses with the Spearman Rank correlation test. The results showed that most elderly participants received good family support and had good diet quality. The Spearman Rank correlation test revealed a $p\text{-value} < 0.05$, indicating a significant positive relationship between family support and diet quality among elderly patients with hypertension. Older adults experience physiological changes associated with the aging process, making them one of the most vulnerable age groups to developing hypertension. Family support plays a crucial role in maintaining health among older adults, as family members contribute to consistently providing high-quality and nutritious food. Optimal family support enables older adults to maintain better dietary quality, which may help minimize the risk of hypertension-related complications and improve their overall quality of life.

Keywords: family support, diet quality, elderly, hypertension

PENDAHULUAN

Permasalahan kesehatan masyarakat, khususnya penyakit hipertensi, masih menjadi sorotan khususnya pada lansia. Hipertensi adalah kondisi kronis yang secara signifikan meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular dan ginjal. Hipertensi didefinisikan sebagai peningkatan tekanan darah yang berkelanjutan di arteri, yang membawa darah dari jantung ke semua jaringan dan organ. Hipertensi sering disebut sebagai silent killer karena sering tidak menimbulkan gejala yang jelas, namun dapat menyebabkan berbagai komplikasi serius seperti penyakit jantung koroner, stroke, gagal ginjal, dan gangguan pembuluh darah lainnya (Farrar & Frieden, 2025). Adanya dukungan keluarga menjadikan lansia lebih mendapatkan perhatian dan pengawasan sehingga meminimalisir terjadinya komplikasi. Dukungan keluarga yang baik terbukti dapat meningkatkan kepatuhan lansia dalam menjalani pengobatan maupun perubahan gaya hidup yang diperlukan dalam pengendalian hipertensi (Riwayanti et al., 2025).

Angka kematian prematur di dunia masih didominasi oleh kasus hipertensi, yang menurut estimasi WHO telah menjangkiti sekitar 1,28 miliar jiwa usia dewasa dan mayoritas teridentifikasi di negara berkembang serta berpenghasilan rendah. Sejalan dengan bertambahnya usia, risiko keterpaparan penyakit ini menunjukkan tren peningkatan, sehingga memosisikan lansia pada tingkat kerentanan tertinggi.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia memiliki target untuk menurunkan prevalensi hipertensi pada lansia menjadi 25,8% pada tahun 2030. Sementara itu, prevalensi hipertensi tahun 2023 di Provinsi Jawa Timur mencapai 34,3%, yang menunjukkan bahwa penyakit ini masih menjadi masalah kesehatan yang perlu mendapatkan perhatian serius (Azzahra & Muthmainnah, 2025).

Data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Tuban tahun 2026 menunjukkan bahwa hipertensi menempati urutan kedua dari 15 penyakit terbanyak dengan persentase sebesar 13,51% dengan jumlah 171.065 penderita. Di wilayah kerja Puskesmas Wire, jumlah penderita hipertensi mengalami peningkatan yang cukup signifikan, yaitu dari 396 orang pada tahun 2024 menjadi 1.065 orang pada tahun 2025, dan dari jumlah tersebut 862 orang merupakan lansia penderita hipertensi. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar kasus hipertensi terjadi pada kelompok usia lanjut (BPS Kabupaten Tuban, 2026).

Kerentanan kelompok lanjut usia terhadap serangan hipertensi umumnya terikat pada degenerasi organ tubuh, mulai dari berkurangnya kelenturan pembuluh darah, kelesuan

metabolisme, hingga penurunan performa kardiak. Di samping efek degeneratif alami tersebut, pemicu tekanan darah tinggi pada lansia turut dipengaruhi oleh variabel yang dapat diubah, meliputi pola makan buruk, minimnya olahraga, tingkat stres, serta rendahnya partisipasi keluarga dalam menyokong gaya hidup sehat. Apabila tidak ditangani, dinamika ini berpotensi memicu timbulnya penyulit klinis yang fatal, seperti disfungsi pembuluh darah, stroke, kelainan jantung koroner, dan gagal ginjal (Purwono et al., 2020).

Penanganan hipertensi dapat ditingkatkan melalui peran aktif keluarga, yaitu berupa kesiapan anggota keluarga dalam mendampingi dan merawat penderita. Dukungan merupakan bentuk bantuan moril maupun material yang bertujuan mendorong seseorang dalam menjalankan aktivitasnya. Pendampingan ini sangat krusial bagi pasien hipertensi karena mampu menghadirkan rasa dihargai, sekaligus memberi kepastian bahwa keluarga hadir untuk membantu mereka mencapai kualitas hidup yang lebih baik. Bentuk dukungan keluarga tersebut mencakup empat aspek utama, yaitu dukungan emosional, instrumental, informasional, serta penilaian atau penghargaan (Rompis et al., 2020).

Salah satu faktor penting yang berperan dalam pengendalian hipertensi adalah kualitas makanan. Kualitas makanan merupakan gambaran mengenai keseimbangan dan kecukupan zat gizi yang dikonsumsi seseorang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Pola makan yang tinggi garam, lemak jenuh, serta rendah serat diketahui dapat meningkatkan tekanan darah dan memperburuk kondisi hipertensi. Sebaliknya, konsumsi makanan yang seimbang seperti buah, sayur, protein rendah lemak, serta pembatasan natrium dapat membantu menjaga kestabilan tekanan darah dan mencegah komplikasi hipertensi (Kim et al., 2024). Penilaian kualitas makanan pada lansia hipertensi dapat dilihat dari asupan kalori, komposisi gizi, karbohidrat, protein, lemak sehat, konsumsi garam, konsumsi gula, konsumsi serat, konsumsi cairan, dan pola makan, dengan pengukuran menggunakan kuesioner frekuensi makanan (*Food Frequency Questionnaire/FFQ*) dan rekaman makanan 24 jam (*24-hour Recall*) (Fayasari, 2020).

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan antara dukungan keluarga dengan kualitas makanan lansia hipertensi di Puskesmas Wire, mengingat pentingnya peran keluarga dalam mendukung pengendalian hipertensi melalui pemenuhan kebutuhan gizi yang tepat pada lansia.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan desain analitik korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Penelitian dilaksanakan pada bulan April 2026 di wilayah kerja Puskesmas Wire, Kabupaten Tuban. Populasi dalam penelitian ini sekaligus menjadi sampel, yaitu sebanyak 98 lansia penderita hipertensi yang berusia 60 tahun atau lebih. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan metode *total sampling*, sehingga seluruh anggota populasi dijadikan responden. Variabel bebas pada penelitian ini adalah dukungan keluarga yang meliputi dukungan emosional, informasional, instrumental, dan penghargaan, sedangkan variabel terikatnya adalah kualitas makanan lansia hipertensi. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner *Perceived Social Support Family Scale* (PSS-Fa) untuk mengukur dukungan keluarga dan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) untuk menilai kualitas makanan. Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji korelasi Spearman Rank dengan tingkat signifikansi sebesar $p < 0,05$.

HASIL PENELITIAN

Tabel 4.1 Distribusi Dukungan Keluarga (Emosional, Informasional, Instrumental, dan Penghargaan) pada Lansia Hipertensi di Puskesmas Wire Bulan April 2026

Dukungan Keluarga	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Baik	54	55,1
Cukup	29	29,6
Kurang	15	15,3
Total	98	100

Berdasarkan Tabel 4.2 menunjukkan bahwa sebagian besar lansia hipertensi mendapatkan dukungan keluarga yang baik sebanyak 54 orang (55,1%), namun masih terdapat sebagian kecil lansia dengan dukungan keluarga kurang sebanyak 15 orang (15,3%).

Tabel 4.2 Distribusi Kualitas Makanan Lansia Hipertensi di Puskesmas Wire Bulan April 2026

Kualitas Makanan	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Baik	71	72,4
Cukup	22	22,4
Kurang	5	5,2
Total	98	100

Berdasarkan Tabel 4.3 menunjukkan bahwa sebagian besar lansia hipertensi memiliki kualitas makanan yang baik sebanyak 71 orang (72,4%), sedangkan sebagian kecil memiliki kualitas makanan kurang sebanyak 5 orang (5,2%).

Tabel 4.3 Tabulasi Silang Dukungan Keluarga dengan Kualitas Makanan Lansia Hipertensi di Puskesmas Wire Bulan April 2026

Dukungan Keluarga	Baik		Cukup		Kurang		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Baik	51	94,4%	3	5,6%	0	0,0%	54	100%
Cukup	17	58,6%	11	37,9%	1	3,4%	29	100%
Kurang	3	20,0%	8	53,3%	4	26,7%	15	100%
Total	71	72,4%	22	22,5%	5	5,1%	98	100%

Uji Spearman Rank: Signifikansi P = 0,000; Koefisien Korelasi = 0,611; N = 98

Pada Tabel 4.4 diketahui bahwa lansia dengan dukungan keluarga baik hampir seluruhnya (94,4%) memiliki kualitas makanan yang baik. Hasil uji analisis *Spearman Rank* menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan kualitas makanan lansia hipertensi ($P = 0,000$) dengan kekuatan hubungan yang kuat (koefisien korelasi 0,611).

PEMBAHASAN

Dukungan Keluarga Lansia Hipertensi di Puskesmas Wire

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar lansia hipertensi mendapatkan dukungan keluarga yang baik, sedangkan sebagian kecil mendapatkan dukungan keluarga yang kurang.

Dukungan dari keluarga adalah bagian penting dalam tugas keluarga untuk merawat anggota keluarga yang sakit. Untuk lansia dengan hipertensi, dukungan keluarga dapat

diberikan dengan memasak makanan sendiri yang sesuai untuk penderita hipertensi, mengajaknya ke puskesmas untuk memeriksa kesehatannya, dan membantu menjaga tekanan darah agar tetap stabil (Nirmalasari et al., 2025).

Dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan informasi, dan dukungan instrumental dari keluarga memengaruhi cara pasien hipertensi mengelola penyakitnya. Dukungan dari keluarga akan memberikan kekuatan dan membantu menciptakan iklim saling mendukung dalam memenuhi kebutuhan perkembangan keluarga (Wahyudi & Farhan, 2020).

Dukungan keluarga memiliki peranan krusial terhadap kondisi fisiologis lansia, terutama dalam membantu mengontrol tekanan darah dalam batas normal di tengah penurunan fungsi daya ingat mereka. Pendampingan ini mencakup empat bentuk dukungan utama, yaitu dukungan emosional berupa empati dan dorongan motivasi, dukungan informasional berupa nasihat dan penyampaian informasi kesehatan yang akurat, dukungan instrumental berupa penyediaan fasilitas finansial dan perlengkapan medis, serta dukungan penghargaan berupa bimbingan dan apresiasi atas upaya lansia menjaga kesehatannya (Dwi Natasya Johan, 2023).

Berdasarkan fakta dan teori tersebut, kesehatan lansia hipertensi terkait erat dengan dukungan keluarga. Lansia hipertensi yang memperoleh dukungan keluarga yang baik memiliki peluang lebih besar dalam mengendalikan tekanan darah, terutama melalui pengawasan pola makan, pendampingan ke fasilitas kesehatan, serta pemberian motivasi.

Kualitas Makanan Lansia Hipertensi di Puskesmas Wire

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar lansia hipertensi memiliki kualitas makanan yang baik, sedangkan sebagian kecil memiliki kualitas makanan yang kurang.

Pada kelompok lansia, kualitas makanan diartikan sebagai kemampuan pola makan dalam memenuhi kebutuhan gizi lanjut usia dengan memperhatikan perubahan fisiologis, penyakit penyerta, dan pembatasan diet tertentu. Pola makan yang berkualitas ditandai dengan konsumsi makanan beragam, rendah garam, rendah lemak jenuh, cukup serat, serta kaya vitamin dan mineral, yang berperan penting dalam pencegahan dan pengendalian penyakit kronis seperti hipertensi (Bloom et al., 2017).

Mengatur pola makan atau menerapkan diet sehat merupakan salah satu cara untuk membantu mengendalikan hipertensi. Upaya ini termasuk penanganan nonfarmakologis yang relatif aman dan dapat dilakukan sebagai pendamping terapi obat. Dengan menerapkan pola makan yang sehat, tekanan darah dapat dikontrol tanpa meningkatkan risiko efek samping yang mungkin terjadi akibat penggunaan obat dalam jangka panjang.. Diet ini umumnya mencakup nasi, sayuran, lauk-pauk, buah, dan susu, dengan menghindari penggunaan garam berlebihan serta makanan tinggi natrium (Riswananda, 2022).

Berdasarkan fakta dan teori tersebut, lansia hipertensi yang memiliki kualitas makanan baik cenderung menunjukkan upaya pengelolaan hipertensi yang cukup optimal. Sebaliknya, kualitas makanan yang kurang dapat meningkatkan risiko ketidakterkendalian tekanan darah dan berpotensi menimbulkan komplikasi yang serius.

Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kualitas Makanan Lansia Hipertensi di Puskesmas Wire

Berdasarkan hasil tabulasi silang pada Tabel 4.4, terlihat bahwa sebagian besar lansia penderita hipertensi yang memperoleh dukungan keluarga yang baik juga memiliki kualitas makanan yang baik. Hampir seluruh lansia dengan dukungan keluarga yang baik menunjukkan kualitas makanan yang baik, dan tidak ada yang memiliki kualitas makanan kurang. Sementara itu, pada kelompok lansia yang memperoleh dukungan keluarga kurang, sebagian besar memiliki kualitas makanan yang cukup, sedangkan hanya sedikit yang memiliki kualitas makanan yang baik. Hasil tersebut menunjukkan adanya kecenderungan bahwa semakin baik

dukungan yang diberikan oleh keluarga, semakin baik pula kualitas makanan pada lansia penderita hipertensi. Secara teori, dukungan keluarga memiliki peran penting dalam pemenuhan kebutuhan nutrisi lansia. Keluarga berperan dalam pemilihan, pengolahan, serta penyajian makanan yang sesuai dengan kebutuhan diet hipertensi, seperti pembatasan asupan garam dan lemak jenuh serta peningkatan konsumsi serat, vitamin, dan mineral. Dukungan emosional, informasional, instrumental, dan penghargaan dari keluarga juga membantu lansia mempertahankan kepatuhan terhadap pola makan sehat, terutama pada lansia yang mengalami penurunan fungsi fisik dan daya ingat (Bloom et al., 2017; Wahyudi & Farhan, 2020). Selain itu, keterlibatan keluarga dalam menyiapkan makanan dan mendampingi pemeriksaan kesehatan terbukti mendukung pengendalian tekanan darah pada lansia (Nirmalasari et al., 2025).

Peneliti berpendapat bahwa dukungan keluarga memiliki hubungan dengan kualitas makanan lansia hipertensi. Keluarga memegang peran yang sangat penting dalam menjaga kesehatan lansia, bukan hanya dalam perawatan secara fisik, tetapi juga memastikan makanan yang dikonsumsi sehari-hari benar-benar sesuai dengan kebutuhan dan kondisi kesehatan mereka. Tanpa pengawasan dan dukungan dari orang-orang terdekat, lansia mudah kembali ke kebiasaan makan lama yang justru berbahaya bagi tekanan darahnya.

Sebaliknya, ketika lansia kurang mendapat perhatian dari keluarga, mereka cenderung makan seadanya dan tidak teratur, yang dalam jangka panjang dapat memperburuk hipertensi dan meningkatkan risiko komplikasi serius seperti stroke atau penyakit jantung. Dukungan keluarga juga berdampak pada kondisi psikologis lansia, karena lansia yang merasa diperhatikan cenderung lebih termotivasi untuk menjaga kesehatannya sendiri, termasuk dalam memilih dan mengatur pola makan.

SIMPULAN

1. Sebagian besar lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Wire mendapatkan dukungan keluarga dalam kategori baik, meskipun masih ditemukan sebagian kecil dengan dukungan keluarga kurang.
2. Sebagian besar lansia hipertensi memiliki kualitas makanan dalam kategori baik, meskipun masih ditemukan sebagian kecil dengan kualitas makanan kurang.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan kualitas makanan lansia hipertensi di Puskesmas Wire, dengan arah hubungan positif dan kekuatan hubungan yang kuat.

SARAN

1. Lansia diharapkan ikut serta dalam kegiatan posyandu lansia dan rutin melakukan pemeriksaan kesehatan.
2. Keluarga diharapkan meningkatkan perannya dalam mendukung pemenuhan kebutuhan nutrisi lansia hipertensi, khususnya dalam penyediaan makanan sesuai diet hipertensi, memberikan motivasi, serta mengingatkan lansia untuk menerapkan pola makan sehat secara konsisten.
3. Pihak puskesmas diharapkan menjadwalkan kegiatan edukasi gizi dan pengendalian hipertensi yang melibatkan keluarga lansia melalui penyuluhan rutin, konseling gizi, serta media edukasi seperti leaflet, poster, dan media audiovisual.

DAFTAR PUSTAKA

- Azzahra, H. R., & Muthmainnah, M. (2025). Efektifitas Program Edukasi SERASI dalam Meningkatkan Pengetahuan Lansia Mengenai Hipertensi di Kelurahan Kadipaten, Ponorogo. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 5(3), 497–506. <https://doi.org/10.52436/1.jpmi.3489>
- Bloom, I., Lawrence, W., Barker, M., Baird, J., Dennison, E., Sayer, A. A., Cooper, C., & Robinson, S. (2017). What influences diet quality in older people? A qualitative study among community-dwelling older adults from the Hertfordshire Cohort Study, UK. *Public Health Nutrition*, 20(15), 2685–2693. <https://doi.org/10.1017/S1368980017001203>
- BPS Kabupaten Tuban. (2026).
- Dwi Natasya Johan, R. Kapadia. (2023). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tekanan Darah Terkontrol Pada Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Singkawang Utara 1 Tahun 2023, 000(46).
- Farrar, J., & Frieden, T. (2025). WHO global report on hypertension 2025. In *The Lancet* (Vol. 406, Issue 10517). [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(25\)02208-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(25)02208-1)
- Fayasari, A. (2020). Penilaian Konsumsi Pangan (Tim Kun Fayakun, Ed.). Kun Fayakun Anggota IKAPI.
- Kim, B. S., Yu, M. Y., & Shin, J. (2024). Effect of low sodium and high potassium diet on lowering blood pressure and cardiovascular events. *Clinical Hypertension*, 30(1), 1–13. <https://doi.org/10.1186/s40885-023-00259-0>
- Nirmalasari, N., Tambing, R., & Lansia, P. (2025). Hubungan dukungan keluarga dengan perilaku lansia dalam pengendalian hipertensi di puskesmas ampna timur, 274–287.
- Purwono, J., Sari, R., Ratnasari, A., & Budianto, A. (2020). Pola Konsumsi Garam Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 5(1), 531. <https://doi.org/10.52822/jwk.v5i1.120>
- Riswananda, I. K. (2022). Skripsi hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja puskesmas kubu 1.
- Riwayanti, D. O., Kusbiantoro, D., & Susanti, I. (2025). Hubungan Dukungan Keluarga Dan Pola Makan Pada Lansia Usia Akhir Dengan Kejadian Hipertensi Di Desa Gedangan. *Jurnal Media Informatika (JUMIN)*, 6(3), 1946–1952.
- Rompis, S. A., Lase, A., Yemina Loritta, & Pangaribuan, M. S. (2020). Dukungan Keluarga terhadap Penanganan Hipertensi di Rumah di Kelurahan Johar Baru III Jakarta Pusat. *Jurnal Keperawatan Cikini*, 1(2), 52–55.
- Wahyudi, W. T., & Farhan, A. N. (2020). Hubungan Dukungan Keluarga Pada Pasien Dengan Tekanan Darah Tinggi Dalam Pengendalian Hipertensi. *Hubungan Dukungan Keluarga Pada Pasien Dengan Tekanan Darah Tinggi Dalam Pengendalian Hipertensi*, 2(2655–4712), 274–282.