

---

## **GAMBARAN SIKAP KELUARGA DALAM PENGATURAN DIET HIPERTENSI PADA LANSIA DI KOTA BANJARMASIN**

**Gertrudis Tutpai<sup>1</sup>, Ermeisi Er Unja<sup>2</sup>**

<sup>(1,2)</sup>STIKES Suaka Insan Banjarmasin, Indonesia

\*Email : [meisiunja10@gmail.com](mailto:meisiunja10@gmail.com)

---

Diterima: 17-12-2025 Direvisi : 23-12-2025 Disetujui : 23-12-2025 Diterbitkan : 17-01-2026

---

### ***Abstract***

*Hypertension is one of the most common non-communicable diseases in the elderly and contributes to an increased risk of cardiovascular disease. Successful hypertension control depends not only on pharmacological therapy but also on dietary management, which is greatly influenced by the role and attitudes of the family as the primary supporter of elderly care. This study aims to describe family attitudes toward dietary management of hypertension in the elderly in Banjarmasin City. This study used a quantitative descriptive design with a cross-sectional approach. The sample consisted of 40 families with elderly people with hypertension in Banjarmasin City, selected using a purposive sampling technique. The instrument used was a questionnaire on family attitudes toward dietary management of hypertension, which had been tested for validity and reliability. Data were analyzed univariately to determine frequency distribution, percentage, mean, median, and standard deviation. The study showed that the majority of families (60%) had negative attitudes toward managing a hypertension diet in the elderly. The mean attitude scores showed significant variation among respondents, indicating a suboptimal understanding and readiness of families to support the implementation of a low-salt, low-fat diet. The majority of families do not yet have optimally supportive attitudes toward managing a hypertension diet in the elderly. Therefore, family-based health promotion interventions are needed to improve understanding and foster more positive attitudes toward managing hypertension in the elderly.*

***Keywords: Hypertension Diet; Hypertension; Elderly; Family Attitude***

### **Abstrak**

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang paling banyak dialami oleh lansia dan berkontribusi terhadap peningkatan risiko penyakit kardiovaskular. Keberhasilan pengendalian hipertensi tidak hanya bergantung pada terapi farmakologis tetapi juga pada pengaturan diet, yang sangat dipengaruhi oleh peran dan sikap keluarga

sebagai pendukung utama perawatan lansia. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan sikap keluarga dalam pengaturan diet hipertensi pada lansia di Kota Banjarmasin. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Sampel penelitian adalah keluarga yang memiliki lansia dengan hipertensi di Kota Banjarmasin sebanyak 40 responden, yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner sikap keluarga terhadap pengaturan diet hipertensi yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data dilakukan secara univariat untuk melihat distribusi frekuensi, persentase, mean, median, dan standar deviasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar keluarga berada pada kategori sikap negatif (60%) terhadap pengaturan diet hipertensi pada lansia. Nilai rata-rata skor sikap menunjukkan variasi yang cukup besar antar responden, yang mengindikasikan belum optimalnya pemahaman dan kesiapan keluarga dalam mendukung penerapan diet rendah garam dan rendah lemak. Mayoritas keluarga belum memiliki sikap yang mendukung secara optimal terhadap pengaturan diet hipertensi pada lansia. Oleh karena itu, diperlukan intervensi promosi kesehatan berbasis keluarga untuk meningkatkan pemahaman dan membentuk sikap yang lebih positif dalam pengelolaan hipertensi pada lansia.

**Kata Kunci:** Diet Hipertensi, Hipertensi, Lansia, Sikap Keluarga

## **Pendahuluan**

Hipertensi merupakan salah satu faktor risiko utama penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal. World Health Organization menyebutkan bahwa hipertensi merupakan salah satu penyebab utama kematian akibat penyakit kardiovaskular di dunia (Teza, et al., 2023) Sementara itu, berdasarkan laporan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, prevalensi hipertensi di Indonesia lebih tinggi pada kelompok usia  $\geq 60$  tahun dibandingkan kelompok usia lainnya (Rukmini, et al., 2021).

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 yang dilaksanakan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, prevalensi hipertensi di Indonesia pada penduduk usia  $\geq 18$  tahun berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah mencapai 34,1%. Angka ini menunjukkan bahwa lebih dari sepertiga penduduk dewasa Indonesia mengalami hipertensi.

Namun demikian, hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan adanya penurunan prevalensi hipertensi pada penduduk usia  $\geq 18$  tahun berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah dibandingkan dengan Riskesdas 2018. Penurunan ini mengindikasikan adanya perbaikan dalam upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi di tingkat nasional, baik melalui peningkatan skrining, edukasi kesehatan, maupun pengelolaan faktor risiko (Kemenkes RI., 2023).

Meskipun terjadi penurunan prevalensi secara nasional, hipertensi tetap menjadi masalah kesehatan yang signifikan, terutama pada kelompok usia lanjut yang memiliki risiko komplikasi lebih tinggi. Oleh karena itu, pendekatan promotif dan preventif, termasuk penguatan peran keluarga dalam pengaturan diet hipertensi, tetap menjadi strategi penting dalam pengendalian tekanan darah pada lansia (Tsai, et al., 2024).

Pengelolaan hipertensi pada lansia mencakup terapi farmakologis dan nonfarmakologis. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang penting adalah pengaturan diet, termasuk pembatasan konsumsi garam, lemak jenuh, dan makanan tinggi kolesterol. Dalam konteks lansia, keluarga memegang peran penting dalam menyediakan makanan, mengatur pola makan, serta memantau kepatuhan diet (Verma, et al., 2021).

Sikap keluarga terhadap pengaturan diet sangat mempengaruhi keberhasilan pengendalian tekanan darah (Uchmanowicz, et al., 2018). Sikap keluarga yang positif terhadap pengaturan diet bukan hanya memudahkan lansia mengikuti anjuran makan sehat, tetapi terbukti berhubungan dengan kepatuhan diet yang lebih baik dan kontrol tekanan darah yang lebih optimal. Sebaliknya, sikap yang kurang mendukung meningkatkan risiko ketidakpatuhan dan kegagalan pengendalian hipertensi (Wahyudi, et al., 2020). Berdasarkan fenomena tersebut, perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui gambaran sikap keluarga dalam pengaturan diet hipertensi pada lansia di Kota Banjarmasin.

## **Metode**

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Desain ini digunakan untuk menggambarkan sikap keluarga dalam pengaturan diet hipertensi pada lansia pada satu waktu pengukuran tanpa melakukan intervensi atau tindak lanjut jangka panjang. Penelitian telah dilaksanakan di Kota Banjarmasin pada bulan maret hingga juni tahun 2025. Pemilihan lokasi dilakukan karena Kota Banjarmasin memiliki jumlah lansia dengan hipertensi yang cukup tinggi serta akses layanan kesehatan primer yang aktif dalam program pengendalian penyakit tidak menular.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh keluarga yang memiliki anggota keluarga lansia ( $\geq 60$  tahun) dengan diagnosis hipertensi yang berdomisili di Kota Banjarmasin. Sampel penelitian berjumlah 40 orang responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling, dengan kriteria Inklusi keluarga yang tinggal serumah dengan lansia penderita hipertensi, bersedia menjadi responden dan mampu membaca serta menulis. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner sikap keluarga tentang diet hipertensi yang disusun berdasarkan teori sikap dan pedoman diet hipertensi. Data dianalisis menggunakan analisis univariat untuk mengetahui distribusi frekuensi, persentase, nilai mean, median, standar deviasi, serta nilai minimum dan maksimum skor sikap keluarga.

## Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian kemudian dilakukan analisis menggunakan analisis univariat dengan hasil sebagai berikut :

Tabel 1. Sikap keluarga tentang diet hipertensi (n=40)

Variabel	Mean	Median	Me	D	in-Max
a.Negatif	2	0	2,50	0,00	5
b.Positif	0	0	0	0	0
<b>Total</b>	<b>0</b>	<b>00</b>			

Berdasarkan Tabel 5.5 mengenai sikap keluarga tentang diet hipertensi sebelum pelaksanaan intervensi Health Promotion pada kelompok intervensi (n=20), diperoleh bahwa sebagian besar responden memiliki sikap negatif yaitu sebanyak 12 orang (60%), sedangkan responden dengan sikap positif sebanyak 8 orang (40%). Nilai rerata (mean) skor sikap keluarga adalah 42,50 dengan median 50,00 dan standar deviasi 22,213. Rentang skor sikap berada pada nilai minimum 10 dan maksimum 70.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas keluarga belum memiliki sikap yang mendukung secara optimal terhadap pengaturan diet hipertensi pada lansia. Kondisi ini mengindikasikan bahwa peran keluarga dalam pengendalian faktor risiko hipertensi melalui modifikasi pola makan masih belum berjalan secara maksimal. Padahal, pada lansia, keberhasilan pengelolaan hipertensi tidak hanya bergantung pada terapi farmakologis, tetapi juga pada konsistensi penerapan diet rendah garam, rendah lemak jenuh, dan rendah kolesterol dalam kehidupan sehari-hari.

Sikap negatif yang ditemukan dalam penelitian ini kemungkinan dipengaruhi oleh kurangnya pemahaman keluarga mengenai pentingnya pembatasan konsumsi natrium, lemak, dan makanan tinggi kolesterol dalam pengendalian tekanan darah. Banyak keluarga yang masih menganggap bahwa hipertensi cukup dikontrol dengan obat, tanpa memperhatikan aspek nonfarmakologis. Padahal, secara fisiologis, konsumsi garam yang berlebihan dapat meningkatkan retensi cairan dan volume darah, yang pada akhirnya meningkatkan tekanan darah (Jiang, et al., 2023). Demikian pula, asupan lemak jenuh yang tinggi dapat mempercepat proses aterosklerosis yang memperburuk risiko komplikasi kardiovaskular pada lansia (Maki, et al., 2021).

Dalam teori sikap, sikap terdiri atas tiga komponen utama, yaitu kognitif (pengetahuan dan keyakinan), afektif (perasaan atau evaluasi emosional), dan konatif (kecenderungan bertindak). Pada penelitian ini, komponen kognitif tampaknya menjadi faktor dominan yang memengaruhi terbentuknya sikap negatif. Kurangnya pengetahuan keluarga mengenai prinsip diet hipertensi menyebabkan rendahnya kesadaran dan persepsi urgensi dalam menerapkan pola makan sehat. Ketika komponen kognitif belum terbentuk dengan baik, maka komponen afektif dan konatif juga tidak berkembang secara optimal,

sehingga keluarga tidak menunjukkan kecenderungan perilaku yang konsisten dalam mendukung diet hipertensi pada lansia (McAnally & Hagger., 2023).

Selain faktor pengetahuan, kebiasaan konsumsi makanan bercita rasa asin dan berlemak yang telah menjadi pola makan sehari-hari juga dapat memengaruhi sikap keluarga. Perubahan pola makan sering kali dianggap sulit karena berkaitan dengan budaya dan preferensi rasa. Hal ini menunjukkan bahwa pembentukan sikap tidak hanya dipengaruhi oleh aspek informasi, tetapi juga oleh kebiasaan, lingkungan sosial, dan pengalaman sebelumnya dalam merawat anggota keluarga dengan hipertensi.

Temuan ini menegaskan pentingnya intervensi promosi kesehatan yang berfokus pada keluarga sebagai unit perawatan utama lansia. Edukasi yang komprehensif dan berkelanjutan diperlukan untuk meningkatkan pemahaman keluarga mengenai manfaat diet hipertensi, mekanisme terjadinya peningkatan tekanan darah akibat konsumsi natrium berlebih, serta dampak jangka panjang yang dapat ditimbulkan seperti stroke dan penyakit jantung (Shan & Panuthai, 2025). Dengan meningkatnya komponen kognitif, diharapkan komponen afektif dan konatif juga akan terbentuk, sehingga keluarga memiliki sikap yang lebih positif dan mendukung dalam pengaturan diet hipertensi pada lansia (Panniyammakal, et al., 2025)

Secara praktis, hasil penelitian ini memberikan implikasi bahwa tenaga kesehatan, khususnya perawat komunitas, perlu mengembangkan strategi edukasi yang tidak hanya bersifat informatif tetapi juga persuasif dan aplikatif, seperti demonstrasi pengolahan makanan rendah garam, penyediaan contoh menu sehat, serta pelibatan aktif anggota keluarga dalam proses perencanaan diet. Pendekatan berbasis keluarga diharapkan mampu meningkatkan konsistensi penerapan diet hipertensi dan pada akhirnya membantu pengendalian tekanan darah lansia secara lebih optimal.

## **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa mayoritas keluarga yang memiliki lansia dengan hipertensi di Kota Banjarmasin masih menunjukkan sikap yang belum mendukung secara optimal dalam pengaturan diet hipertensi. Sebagian besar responden berada pada kategori sikap negatif, yang mencerminkan kurangnya pemahaman dan kesadaran mengenai pentingnya pembatasan konsumsi garam, lemak, dan makanan tinggi kolesterol dalam pengendalian tekanan darah.

Sikap negatif yang ditemukan kemungkinan berkaitan dengan belum optimalnya komponen kognitif (pengetahuan) keluarga, yang selanjutnya memengaruhi aspek afektif dan konatif dalam penerapan pola makan sehat bagi lansia. Kondisi ini menunjukkan bahwa peran keluarga sebagai sistem pendukung utama dalam pengelolaan hipertensi pada lansia masih perlu diperkuat melalui intervensi edukasi yang terarah dan berkelanjutan. Penguatan edukasi kesehatan berbasis keluarga sangat diperlukan untuk membentuk sikap yang lebih positif dan meningkatkan peran keluarga dalam mendukung pengelolaan hipertensi pada lansia secara komprehensif. Tenaga kesehatan, khususnya perawat komunitas, diharapkan dapat meningkatkan kegiatan promosi kesehatan yang berfokus pada keluarga, terutama mengenai prinsip diet hipertensi, pembatasan natrium, serta pencegahan komplikasi kardiovaskular pada lansia.

## Daftar Pustaka

- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Hasil riset kesehatan dasar (Riskesdas) 2018*.  
[https://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi\\_rakorpop\\_2018/Hasil%20Riskesdas%202018.pdf](https://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi_rakorpop_2018/Hasil%20Riskesdas%202018.pdf)
- Brunstrom, M., & Carlberg, B. (2017). Association of blood pressure lowering with mortality and cardiovascular disease across blood pressure levels: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Internal Medicine*, *178*(1), 28–36.  
<https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2017.6015>
- Jiang, K., He, T., Ji, Y., Zhu, T., & Jiang, E. (2023). The perspective of hypertension and salt intake in Chinese population. *Frontiers in Public Health*, *11*, Article 1125608.  
<https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1125608>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Survei kesehatan Indonesia (SKI) 2023 dalam angka*. Kemenkes RI.
- Maki, K. C., Dicklin, M. R., & Kirkpatrick, C. F. (2021). Saturated fats and cardiovascular health: Current evidence and controversies. *Journal of Clinical Lipidology*.  
<https://doi.org/10.1016/j.jacl.2021.09.049>
- McAnally, K., & Hagger, M. S. (2023). Health literacy, social cognition constructs, and health behaviors and outcomes: A meta-analysis. *Health Psychology*, *42*(4), 213–234. <https://doi.org/10.1037/hea0001266>
- Panniyammakal, J., Stanley, A., Ismail, S., Lekha, T., Ganapathi, S., & Harikrishnan, S. (2025). Family-based interventions to promote weight management in adults: Results from a cluster randomized controlled trial in India. *Annals of Family Medicine*, *23*, 93–99. <https://doi.org/10.1370/afm.230632>
- Rukmini, R., Laksono, A., Kusumawati, L., & Wijayanti, K. (2021). Hypertension among elderly in Indonesia: Analysis of the 2018 Indonesia basic health survey. *Medico-Legal Update*, *21*(3). <https://doi.org/10.37506/mlu.v21i3.2967>
- Shan, J., & Panuthai, S. (2025). Effects of an individual and family health literacy enhancement program for older adults with physical multimorbidity: A randomized controlled trial. *Patient Education and Counseling*, *141*, 109319.  
<https://doi.org/10.1016/j.pec.2025.109319>
- Teza, H., Boonmanunt, S., Unwanatham, N., Thadanipon, K., Limpijankit, T., Pattanaprateep, O., Pattanateepapon, A., McKay, G., Attia, J., & Thakkinstian, A. (2023). Evaluation of transitions from early hypertension to hypertensive chronic kidney disease, coronary artery disease, stroke and mortality: A Thai real-world data cohort. *Frontiers in Cardiovascular Medicine*, *10*, Article 1170010.  
<https://doi.org/10.3389/fcvm.2023.1170010>
- Tsai, H., Chuang, H., Liao, W., Wang, Y., Li, P., Wang, W., Liao, S., Yeh, C., Chen, P., Lai, T., Lin, H., Cheng, S., Chen, W., Lin, Y., & Chang, Y. (2024). Lifestyle modifications and non-pharmacological management in elderly hypertension. *Journal of the Formosan Medical Association*.  
<https://doi.org/10.1016/j.jfma.2024.10.022>
- Verma, N., Rastogi, S., Chia, Y., Siddique, S., Turana, Y., Cheng, H., Sogunuru, G., Tay, J., Teo, B., Wang, T., Tsoi, K., & Kario, K. (2021). Non-pharmacological

management of hypertension. *The Journal of Clinical Hypertension*, 23(7), 1275–1283. <https://doi.org/10.1111/jch.14236>

Wahyudi, C., Jadmiko, A., & Ritanti, R. (2020). Family support on the adherence to nutrition intake among adults with primary hypertension in Kalanganyar, Lebak, Banten, Indonesia. *Journal of Epidemiology and Public Health*, 5(2), 132–140. <https://doi.org/10.26911/jepublichealth.2020.05.02.01>