

Hubungan Dukungan Keluarga Tentang Makanan Rendah Garam Dengan Derajat Hipertensi Pada Lansia di Desa Tunggorono Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang

Muhammad Alif Rusdi Suryana¹, Prasetyo R.², Heni Maryati³

¹ Program Studi S1 Keperawatan, STIKES PEMKAB Jombang

^{2,3} Program Studi D3 Keperawatan, STIKES PEMKAB Jombang

HP.081335701857 email : nie.maryati@gmail.com

Abstract: Hypertension referred to one of degenerative diseases with high morbidity and mortality especially for elderly (Samtosa, 2014). The lack of family support dealing with low-salt diet caused the blood pressure higher. This study aimed to investigate the correlation family support regarding to low-salt diet and hypertension level toward elderlies in Tunggorono, Jombang. This study applied correlational design with cross-sectional approach. The population used was 138 elderlies. Furthermore, this study used 35 elderlies through cluster random sampling technique. The data collection was obtained through questionnaire, in order to measure the family support, and observation utilizing blood pressure gauge, in order to measure their blood pressure. The data analysis was conducted through Spearman Rank statistical test. The result of this study found that almost a half of the respondents (42.9%) had mild-level family support regarding to low-salt diet, while most of the respondents (52.4%) were stage-1 hypertensive. the Spearman Rank statistical test resulted 0.000, in which less than 0.05, stating that H0 was rejected and H1 was accepted. Thus, it indicated that there was correlation between family support regarding to low-salt diet and hypertension level toward elderlies in Tunggorono, Jombang. The Spearman Rank correlational value was 0.594, in accordance to the interpretation table, it was in the range of 0.400–0.599, referring to mild interpretation. An appropriate family support in order to meet the low-salt diet could be an influential factor dealing with hypertension level. Providing education of health to the community would bring a positive impact in expanding their insight to meet their dietary needs in accordance to the principle of proper low-salt dietary habit, to lessen the high blood pressure, and to improve the health of the elderlies..

Keywords : *Family Support, Low-Salt Diet, Hypertension, Elderlies.*

Abstrak: Hipertensi merupakan salah satu penyakit degeneratif yang mempunyai tingkat morbiditas dan mortalitas tinggi pada lansia (Samtosa, 2014). Kurangnya dukungan keluarga tentang makanan rendah garam, menyebabkan meningkatnya tekanan darah pada lansia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan dukungan keluarga tentang makanan rendah garam dengan derajat hipertensi pada lansia di Desa Tunggorono Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang. Desain penelitian korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi lansia dengan hipertensi sebanyak 138 lansia. Sampel secara *cluster random sampling* sebanyak 35 lansia. Pengumpulan data menggunakan kuesioner untuk mengukur dukungan keluarga dan observasi menggunakan tensimeter untuk mengukur tekanan darah. Data dianalisis dengan uji statistik Spearman Rank. Didapatkan hasil bahwa

hampir setengah (42,9%) responden mendapatkan dukungan keluarga tentang makanan rendah garam dengan kategori sedang, dan sebagian besar (52,4%) responden mengalami derajat hipertensi Stage 1. Hasil uji statistik Spearman Rank 0,000 lebih kecil dari 0,05 sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima, artinya ada hubungan antara dukungan keluarga tentang makanan rendah garam dengan derajat hipertensi pada lansia di Desa Tunggorono Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang. Nilai korelasi Spearman Rank 0,594, menurut tabel interpretasi termasuk rentang antara 0,400 – 0,599 yaitu interpretasi Sedang. Dukungan keluarga tentang makanan rendah garam dapat menjadi faktor yang mempengaruhi derajat hipertensi. Pendidikan kesehatan kepada masyarakat memberikan dampak positif dalam meningkatkan pengetahuan keluarga untuk memenuhi kebutuhan makanan sesuai prinsip rendah sehingga menurunkan tekanan darah tinggi serta meningkatkan derajat kesehatan lansia.

Kata Kunci : Dukungan Keluarga, Makanan Rendah Garam, Hipertensi, Lansia.

Pendahuluan

Salah satu penyakit degeneratif yang mempunyai tingkat morbiditas dan mortalitas tinggi adalah hipertensi. Hipertensi pada usia lanjut menjadi lebih penting lagi mengingat bahwa patogenesis, perjalanan penyakit dan penatalaksanaannya tidak seluruhnya sama dengan hipertensi pada usia muda. Pada usia lanjut aspek diagnosis selain kearah hipertensi dan komplikasi, pengenalan berbagai penyakit yang juga diderita oleh orang tersebut perlu mendapatkan perhatian oleh karena berhubungan erat dengan penatalaksanaan secara keseluruhan⁴. Hipertensi termasuk penyakit dengan angka kejadian (angka prevalensi) yang cukup tinggi dan dikaitkan dengan kematian dari hampir 14.000 laki-laki di Amerika setiap tahunnya⁸. Hipertensi ikut berperan dalam kematian ribuan orang lain karena penyakit ikutannya yang berbahaya seperti stroke, serangan jantung, gagal jantung, dan gagal ginjal⁸.

Di Indonesia, sesuai dengan survei yang dilakukan masyarakat selama ini yang telah dikumpulkan angka-angkanya, prevalensi hipertensi berkisar 6-15% dari seluruh penduduk di Indonesia⁸. Badan Kesehatan Dunia (WHO) memperkirakan, jumlah penderita hipertensi akan terus meningkat seiring dengan jumlah

penduduk yang membesar. Prosentase penderita hipertensi saat ini paling banyak terdapat di negara berkembang. Data Global Status Report on Noncommunicable Diseases 2010 dari WHO menyebutkan, 40% negara ekonomi berkembang memiliki penderita hipertensi, sedangkan negara maju hanya 35%. Di kawasan Asia Tenggara, 36% orang dewasa menderita hipertensi. Prevalensi hipertensi di Indonesia yang didapatkan melalui pengukuran pada umur ≥ 18 tahun sebesar 25,8 persen, tertinggi di Bangka Belitung (30,9), diikuti Kalimantan Selatan (30,8), Kalimantan Timur (29,6), Jawa Barat (29,4) dan Di Jawa Timur (26,9)⁷. Berdasarkan Data 10 besar penyakit Tahun 2013 Dinas Kabupaten Jombang, hipertensi merupakan penyakit tertinggi ke 3 dengan jumlah 21.674 lansia. Pada bulan Desember 2014, kasus lansia dengan hipertensi tertinggi yaitu di Puskesmas Jabon berjumlah 3268 lansia. Kemudian data yang ada di Puskesmas Jabon, desa Tunggorono adalah desa dengan kasus tertinggi kedua jumlah lansia dengan hipertensi sebanyak 138 orang. Pada dasarnya para penderita hipertensi telah mendapatkan penjelasan dari bidan desa dan kader di posyandu lansia, untuk mengurangi makanan yang asin-asin dan berlemak tinggi kepada penderita hipertensi. Meskipun telah di anjurkan untuk mengurangi makanan yang asin-asin

dan berlemak tinggi, namun angka hipertensi masih tinggi terjadi pada lansia.

Hipertensi merupakan penyakit yang timbul karena interaksi berbagai faktor risiko. Risiko relatif hipertensi tergantung pada jumlah dan tingkat keparahan dari faktor risiko yang dapat dikontrol seperti stres, obesitas, nutrisi serta gaya hidup; serta faktor risiko yang tidak dapat dikontrol seperti genetik, usia, jenis kelamin dan etnis. Secara umum, sebagian besar orang sudah mengetahui perlunya pembatasan asupan garam bagi penderita hipertensi. Tapi alasan sebenarnya mengapa garam harus dibatasi karena kandungan mineral natrium (sodium) didalamnya. Jadi yang dimaksud garam adalah garam natrium. Pada hipertensi, bukan hanya garam dapur yang perlu dibatasi, tetapi juga semua bahan makanan sumber natrium. Natrium bersifat mengikat air. Pada saat garam dikonsumsi, maka garam tersebut akan mengikat air sehingga air akan terserap masuk ke dalam intravaskuler yang menyebabkan meningkatnya volume darah. Dalam keadaan demikian asupan garam perlu dibatasi. Terkadang didalam suatu keluarga ada yang suka dengan masakan yang asin, apabila tidak asin dirasa kurang sedap dan terasa hambar. Sehingga tidak menutup kemungkinan lansia yang ada didalam suatu keluarga itu mengkonsumsi makanan yang asin pula. Padahal pada usia lanjut, patogenesis terjadinya hipertensi sedikit berbeda dengan terjadi pada dewasa muda. Faktor yang berperan pada usia lanjut terutama adalah peningkatan sensitivitas terhadap asupan natrium⁴.

Dewasa ini banyak tersedia jenis obat antihipertensi. Pada kasus-kasus ringan dan sedang, salah satu jenis obat saja biasanya sudah dapat mengontrol hipertensi. Pengobatan nonfarmakologis atau tanpa obat, antara lain dilakukan dengan menganut gaya hidup sehat. Pengobatan tanpa obat dapat mengontrol tekanan darah sehingga pengobatan farmakologis kadang-kadang tidak diperlukan⁶. Saat ini banyak penderita

hipertensi tidak melaksanakan diet yang diberikan karena kurangnya pengetahuan penderita tentang hipertensi. Anggota keluarga dipandang sebagai bagian yang tidak terpisahkan dalam lingkungan keluarga. Anggota keluarga memandang bahwa orang yang bersifat mendukung selalu siap memberikan pertolongan praktis dan konkrit, diantaranya : kesehatan penderita dalam hal kebutuhan makan dan minum, istirahat, terhindarnya penderita dari kelelahan. Mengurangi konsumsi garam (natrium) adalah prinsip paling penting untuk menurunkan tekanan darah. Banyak pola makan diet rendah garam yang dianjurkan. Antara lain saran Departemen Kesehatan RI untuk menjalani diet rendah garam dengan aturan : diet ringan (konsumsi garam 3,75 – 7,5 g/hari), diet menengah (1,25 – 3,75 g/hari), dan berat (kurang dari 1,25 g/hari). Sedangkan menurut WHO, konsumsi natrium disarankan 2.300 mg/hari (setara dengan satu sendok teh). DASH mengambil jalan tengah dengan menetapkan asupan natrium terbatas 1.500 mg/hari. Jumlah itu sudah termasuk jumlah garam alami yang ditambahkan waktu memasak⁶. Keluarga memberikan dukungan dan membuat keputusan mengenai perawatan dari anggota keluarga yang sakit. Maka dari itu, peran dan dukungan dari keluarga dalam hal makanan rendah garam perlu ditingkatkan, dengan memberikan penyuluhan atau pendidikan kesehatan tentang makanan rendah garam yang benar sehingga mampu meningkatkan derajat kesehatan lansia.

Metode Penelitian

Desain penelitian ini menggunakan desain analitik korelasional dengan pendekatan *Cross sectional* yaitu penelitian dengan melakukan pengukuran atau pengamatan pada saat bersamaan. Populasi dalam penelitian ini adalah semua lansia dengan hipertensi di desa Tunggorono sebanyak 138 orang. Besar sampel dalam penelitian ini adalah sebagian lansia yang menderita Hipertensi

di Desa Tunggorono sebanyak 35 responden. Teknik sampling yang digunakan adalah metode *probability sampling* jenis *cluster random sampling*.

Variable dalam penelitian adalah variable independen yaitu dukungan keluarga tentang makanan rendah garam, dan variable dependen yaitu derajat hipertensi. Instrumen yang digunakan untuk mengukur dukungan keluarga

tentang makanan rendah garam pada lansia adalah kuesioner yang telah dilakukan uji validitas dan uji reliabilitas dan instrumen yang digunakan untuk mengukur derajat hipertensi pada lansia adalah observasi dengan menggunakan tensimeter jarum. Pengolahan data terdiri dari *editing*, *coding*, *data entry*, *tabulating*, kemudian dianalisa dengan uji spearman rank correlation.

Hasil Penelitian

Hasil penelitian dikelompokkan menjadi dua bagian, yaitu data umum dan data khusus yang disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 4.1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan umur responden di Desa Tunggorono Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang Mei 2015.

No.	Usia (tahun)	Frekuensi (n)	Prosentase (%)
1.	45-59	19	54,3
2.	60-74	10	28,6
3.	75-90	6	17,1
	Total	35	100

Sumber : Data Primer, 2015

Berdasarkan tabel 4.1 diketahui bahwa sebagian besar (54,3%) responden berusia 45-59 tahun sebanyak 19 orang.

Tabel 4.2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin di Desa Tunggorono Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang Mei 2015.

No.	Jenis Kelamin	Frekuensi	Prosentase (%)
1.	Laki-laki	14	40
2.	Perempuan	21	60
	Total	35	100

Sumber : Data Primer, 2015

Berdasarkan tabel 4.2 diketahui bahwa sebagian besar (60%) responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 21 orang.

Tabel 4.3 Distribusi frekuensi responden berdasarkan pekerjaan di Desa Tunggorono Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang Mei 2015.

No.	Pekerjaan	Frekuensi	Prosentase (%)
1.	Bekerja	16	45,7
2.	Tidak Bekerja	19	54,3
	Total	35	100

Sumber : Data Primer, 2015

Berdasarkan tabel 4.3 diketahui bahwa sebagian besar (54,3%) responden tidak bekerja sebanyak 19 orang.

Tabel 4.4 Distribusi frekuensi dukungan keluarga tentang makanan rendah garam yang terjadi di Desa Tunggorono Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang Mei 2015.

No.	Kategori	Frekuensi	Prosentase (%)
1.	Kurang	10	28,6
2.	Sedang	15	42,9
3.	Baik	10	28,6
	Total	35	100

Sumber : Data Primer, 2015

Berdasarkan tabel 4.4 diketahui bahwa hampir setengah (42,9%) responden mendapatkan dukungan keluarga tentang makanan rendah garam dengan kategori sedang sebanyak 15 orang.

Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Derajat Hipertensi pada lansia yang terjadi di Desa Tunggorono Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang Mei 2015.

No.	Kategori	Frekuensi	Prosentase (%)
1.	Hipertensi Stage 2	10	28,6
2.	Hipertensi Stage 1	18	52,4
3.	Prehipertensi	7	20,0
	Total	35	100

Sumber : Data Primer, 2015

Berdasarkan tabel 4.5 diketahui bahwa sebagian besar (52,4%) responden mengalami derajat hipertensi Stage 1 sebanyak 18 orang.

Tabel 4.6 Tabulasi Silang Dukungan Keluarga Tentang Makanan Rendah Garam dengan Derajat Hipertensi di Desa Tunggorono Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang Tahun 2015.

Dukungan Keluarga	Derajat Hipertensi						Total	
	H. Stage 2		H. Stage 1		Pre hipertensi		F	%
	F	%	F	%	F	%		
Kurang	6	60	4	40	0	0,0	10	100
Sedang	3	20	11	73,3	1	6,7	15	100
Baik	1	10	3	30	6	60	10	100
Total	10	28,6	18	51,4	7	20	35	100

Sumber : Data Primer, 2015

Tabel 4.9 diketahui bahwa, Sebagian besar (73,3%) responden yang mendapatkan dukungan keluarga tentang makanan rendah garam dengan kategori sedang dan mengalami hipertensi Stage 1 sebanyak 11 orang.

Pembahasan

Dukungan Keluarga Tentang Makanan Rendah Garam

Tabel 4.4 diketahui bahwa, dukungan keluarga tentang makanan rendah garam dalam kategori sedang (42,9%). Hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya yaitu usia. Dukungan keluarga

didefinisikan Prasetyawati (2011), dukungan sosial adalah suatu keadaan yang bermanfaat bagi individu yang diperoleh dari orang lain yang dapat dipercaya sehingga akan tahu bahwa ada orang lain yang memperhatikan, menghargai dan mencintainya.

Menurut Achjar (2012) bahwa fungsi perawatan kesehatan keluarga merupakan

fungsi keluarga dalam melindungi keamanan dan kesehatan seluruh anggota keluarga serta menjamin pemenuhan kebutuhan perkembangan fisik, mental, dan spiritual, dengan cara memelihara dan merawat anggota keluarga serta mengenali kondisi sakit tiap anggota keluarga.

Berdasarkan Tabel 4.6 menunjukkan bahwa sebagian besar (52,6%) responden yang berusia antara 45-59 tahun mendapatkan dukungan keluarga tentang makanan rendah garam dengan kategori sedang sebanyak 10 orang. Dukungan dapat ditentukan oleh faktor usia dalam hal ini adalah pertumbuhan dan perkembangan, dengan demikian setiap rentang usia (bayi-lansia) memiliki pemahaman dan respon terhadap perubahan kesehatan yang berbeda-beda⁵.

Bertambahnya umur maka akan mempengaruhi kesehatan lansia, dimana lansia merasa ingin lebih diperhatikan dan dihargai dalam keluarga. Sehingga semakin bertambah usia lansia maka harus semakin baik dukungan yang diberikan. Berdasarkan kenyataan di lapangan, bahwa usia 45-59 tahun merupakan usia produktif, dimana lansia masih mampu mengatasi perubahan kesehatan yang terjadi, maka dukungan keluarga yang diberikan masih dalam kategori sedang. Hal ini karena lansia merasa tidak perlu dibantu sehingga tidak memperhatikan dukungan yang diberikan.

Derajat Hipertensi Pada Lansia

Berdasarkan Tabel 4.5 diketahui bahwa sebagian besar (52,4%) responden mengalami derajat hipertensi Stage 1. Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah sebuah kondisi medis saat seseorang mengalami peningkatan tekanan darah diatas normal. Akibatnya, volume darah meningkat dan saluran darah menyempit. Oleh karena itu, jantung harus memompa lebih keras untuk menyuplai oksigen dan nutrisi ke setiap sel di dalam tubuh⁶. Hipertensi merupakan penyakit yang timbul karena interaksi berbagai

faktor. Salah satunya yaitu usia dan jenis kelamin⁹.

Tabel 4.7 menunjukkan bahwa sebagian besar (66,7%) responden berumur 75-90 tahun mengalami derajat hipertensi Stage 1. Menua atau menjadi tua adalah suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia. Menjadi tua merupakan proses alamiah, Menua bukanlah suatu penyakit, tetapi merupakan proses yang berangsur-angsur mengakibatkan perubahan yang kumulatif, merupakan proses menurunnya daya tahan tubuh dalam menghadapi rangsangan dari dalam dan luar tubuh yang berakhir dengan kematian⁴. Pada usia lanjut, patogenesis terjadinya hipertensi sedikit berbeda dengan terjadi pada dewasa muda. Faktor yang berperan pada usia lanjut terutama adalah peningkatan sensitivitas terhadap asupan natrium⁴.

Bertambahnya usia maka fungsi tubuh akan menurun. Sehingga terjadi peningkatan kinerja jantung, disertai penurunan elastisitas pembuluh darah, maka lansia berisiko terhadap hipertensi. Kenyataan di lapangan bahwa lansia pada usia 75-90 tahun mengalami hipertensi stage 1. Hal ini dipengaruhi karena gaya hidup sehat yang dilakukan lansia, seperti olahraga teratur dan mematuhi anjuran tenaga kesehatan untuk mengurangi makanan seperti makanan yang mengandung tinggi garam.

Menurut Puspitorini (2012), bahwa sebagian orang mempunyai sensitifitas terhadap garam. Mengurangi asupan garam cenderung menurunkan tekanan darah. Tabel 4.8 diketahui bahwa sebagian besar (57%) responden berjenis kelamin laki-laki mengalami derajat hipertensi Stage 1.

Pada umumnya, laki-laki memiliki kemungkinan lebih besar untuk terserang hipertensi daripada wanita. Hipertensi berdasarkan gender ini dapat pula dipengaruhi oleh faktor psikologis/stres. Pada wanita sering kali dipicu oleh perilaku tidak sehat, seperti merokok dan kelebihan berat badan, depresi dan

rendahnya status pekerjaan. Sedangkan pria lebih berhubungan dengan pekerjaan, seperti perasaan kurang nyaman terhadap pekerjaan dan menganggur⁶.

Berdasarkan kenyataan dilapangan, laki-laki mengalami hipertensi stage 1, hal ini sesuai dengan teori yang di sampaikan oleh Puspitorini, laki-laki memiliki kemungkinan lebih besar untuk terserang hipertensi daripada wanita, berhubungan dengan pekerjaan, seperti perasaan kurang nyaman terhadap pekerjaan dan menganggur. Begitu pula pada wanita, tidak adanya pekerjaan berpengaruh terhadap derajat hipertensi yang terjadi. Hal ini didukung dengan tabel 4.3 menunjukkan bahwa sebagian besar (54,3%) responden tidak bekerja. Orang dengan aktifitas fisik yang kurang hanya membutuhkan sedikit kalori, sehingga cenderung untuk mengkonsumsi makanan yang tinggi kandungan garam dan lemak. Sehingga meningkatkan volume plasma dalam tubuh yang dapat mengakibatkan tekanan darah tinggi.

Hubungan antara Dukungan Keluarga Tentang Makanan Rendah Garam dengan Derajat hipertensi Pada Lansia.

Tabel 4.9 diketahui bahwa, sebagian besar (60%) responden yang mendapatkan dukungan keluarga tentang makanan rendah garam dengan kategori kurang, mengalami hipertensi stage 2 sebanyak 6 orang. Sebagian besar (73,3%) responden yang mendapatkan dukungan keluarga tentang makanan rendah garam dengan kategori sedang dan mengalami hipertensi Stage 1 sebanyak 11 orang. Sebagian besar (60%) responden yang mendapatkan dukungan keluarga tentang makanan rendah garam dengan kategori Baik, mengalami derajat prehipertensi sebanyak 6 orang.

Berdasarkan hasil uji statistik *Spearman Rhank* didapatkan nilai signifikan atau nilai probabilitas sebesar 0,000 lebih kecil dari nilai alpha (α) 0,05 atau ($p < \alpha$), maka hipotesis H_0 ditolak dan H_1 diterima, artinya ada hubungan

antara dukungan keluarga tentang makanan rendah garam dengan derajat hipertensi pada lansia di Desa Tunggorono Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang. Dari hasil uji tersebut tingkat hubungan antara dua variabel didapatkan nilai korelasi *Spearmen Rank* 0,594, menurut tabel interpretasi adalah termasuk dalam rentang antara 0,400 – 0,599 yaitu interpretasi Sedang.

Dukungan keluarga tentang makanan rendah garam dengan kategori baik, akan menimbulkan dampak kesehatan yang positif bagi anggota keluarga yang lainnya. Hal ini sesuai dengan definisi dukungan keluarga Menurut Cohen & Syme (1996) dalam Prasetyawati (2011), adalah suatu keadaan yang bermanfaat bagi individu yang diperoleh dari orang lain yang dapat dipercaya, sehingga akan tahu bahwa ada orang lain yang memperhatikan, menghargai dan mencintainya.

Kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa sebagian besar (73,3%) responden mendapatkan dukungan keluarga tentang makanan rendah garam dengan kategori sedang dengan derajat hipertensi stage 1. Dukungan keluarga tentang makanan rendah garam dengan kategori sedang dapat disebabkan karena keluarga belum atau kurang mengetahui tentang bagaimana memberikan makanan dengan prinsip rendah garam yang baik dan benar untuk mengurangi tekanan darah tinggi. Tekanan darah dapat meningkat jika terlalu banyak mengonsumsi garam dan makanan cepat saji dan makanan yang olahan yang mengandung kandungan garam yang tinggi. Pada hipertensi, bukan hanya garam dapur yang perlu dibatasi, tetapi juga semua bahan makanan sumber natrium. Natrium bersifat mengikat air. Apabila volume darah meningkat, kerja jantung akan meningkat dan akibatnya tekanan darah pasti juga meningkat.

Dukungan informasi merupakan dukungan yang penting, karena dengan adanya dukungan informasi dalam suatu sistem keluarga maka informasi yang ada di dunia luar bisa sampai dan berkembang

di dalam sistem keluarga. Sesuai yang ada dalam teori bahwa aspek yang ada dalam dukungan informasional ini adalah nasehat, usulan, saran, petunjuk dan pemberian informasi maka keluarga akan lebih mampu dalam mengatasi beberapa masalah yang ada di dalam keluarganya karena adanya penyebaran informasi yang ada. Hal ini menunjukkan bahwa salah satu faktor yang dapat menyebabkan hipertensi adalah kurangnya dukungan dalam merawat lansia dalam memenuhi kebutuhan makanan sesuai prinsip rendah garam yang baik dan benar.

Sesuai teori keluarga menurut Achjar (2012), Keluarga merupakan sentral pelayanan keperawatan karena keluarga merupakan sumber kritikal untuk pemberian pelayanan keperawatan, intervensi yang dilakukan pada keluarga merupakan hal penting untuk pemenuhan kebutuhan individu. Disfungsi apapun yang terjadi pada keluarga akan berdampak pada satu atau lebih anggota keluarga atau keseluruhan keluarga, bila ada satu orang yang sakit akan berpengaruh pada keluarga secara keseluruhan. Adanya hubungan yang kuat antara keluarga dan status kesehatan setiap anggota keluarga, sangat memerlukan peran keluarga pada saat menghadapi masalah yang terjadi pada keluarga.

Upaya yang dilakukan untuk mengurangi derajat hipertensi yang terjadi pada lansia adalah dengan memberikan penyuluhan atau pendidikan kesehatan kepada masyarakat, khususnya keluarga yang tinggal dengan lansia yang terkena hipertensi. Memberikan informasi agar keluarga sering berinteraksi dengan anggota keluarga yang lain, khususnya kepada lansia yang menderita hipertensi. Pemberian informasi memberikan dampak positif untuk membentuk kesadaran keluarga dalam memenuhi kebutuhan makanan lansia sesuai prinsip rendah garam yang baik dan benar untuk menurunkan tekanan darah tinggi dan meningkatkan derajat kesehatan lansia. Sehingga apabila keluarga memberikan

dukungan dengan baik akan berpengaruh pada derajat prehipertensi, dan jika keluarga memberikan dukungan sedang akan berpengaruh pada derajat hipertensi stage 1. Sedangkan jika keluarga memberikan dukungan yang kurang, akan berpengaruh pada derajat hipertensi stage 2.

Kesimpulan

1. Dukungan keluarga tentang makanan rendah garam di Desa Tunggorono Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang hampir setengah (42,9%) dari responden mendapatkan kategori sedang.
2. Derajat hipertensi pada lansia di Desa Tunggorono Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang sebagian besar (52,4%) responden mengalami derajat hipertensi Stage 1.
3. Ada hubungan antara dukungan keluarga tentang makanan rendah garam dengan derajat hipertensi pada lansia di Desa Tunggorono Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang dengan interpretasi sedang.

Saran

1. Bagi Institusi Pendidikan.
Dapat digunakan sebagai bahan pembelajaran dalam mata ajar keperawatan gerontik untuk penerapan asuhan keperawatan pada lansia dengan hipertensi.
2. Bagi Institusi Kesehatan
Dapat memberikan penyuluhan kepada masyarakat tentang makanan rendah garam yang mendukung kesehatan lansia sehingga tercapai kesehatan lansia secara optimal.
3. Bagi Ilmu Keperawatan
Dapat dijadikan pertimbangan dalam pengembangan ilmu keperawatan gerontik dan memperkuat teori tentang makanan rendah garam dengan derajat hipertensi.

4. Bagi Tempat Penelitian.
Sebaiknya dapat menciptakan lingkungan atau suasana yang baik dalam upaya membantu memenuhi kebutuhan kesehatan lansia, sehingga tercapai derajat kesehatan lansia yang optimal.
5. Bagi Responden
Sebaiknya mampu menambah pengetahuan tentang makanan rendah garam, sehingga mampu memenuhi kebutuhan makanan rendah garam sendiri dan mengurangi ketergantungan terhadap keluarga.

Daftar Pustaka

1. Achjar. K.A Henny. 2012. *Aplikasi Praktis Asuhan keperawatan Keluarga*. Jakarta: Sagung Seto.
2. Data Dinas Kesehatan Kabupaten Jombang. 2014. *Data Hipertensi pada Lansia*. Tidak Dipublikasikan.
3. Data Puskesmas Jabon. 2014. *Data Cakupan Lansia dan Hipertensi Wilayah Kerja Puskesmas Jabon*. Tidak Dipublikasikan.
4. Martono, H.Hadi dan K. Pranaka. 2010. *Geriatric edisi ke-4*. Jakarta : Balai Penerbit FKUI.
5. Prasetyawati A.E. 2011. *Ilmu Kebidanan Masyarakat Untuk Kebidanan Holistik*. Yogyakarta: Nuha Medika.
6. Puspitorini, Myra. 2008. *Cara Mudah Mengatasi Tekanan Darah Tinggi*. Jogjakarta: Image Press.
7. Riskesdas. 2013. *Hipertensi/tekanan darah tinggi*.<http://www.promosikesehatan.com>. diakses tanggal 14 Desember 2014.
8. Samtosa, Ramdani. 2014. *Sembuh Total Diabetes & Hipertensi dengan Ramuan Herbal Ajaib*. Yogyakarta : Pinang Merah.
9. Udjianti W.J. 2010. *Keperawatan Kardiovaskular*, Jakarta: EGC.