Jurnal Kesehatan Amanah
Volume 9 Nomor 1 Mei 2025
e-ISSN : 2962-6366; p-ISSN : 2580-4189; Hal. 93-102
DOI: https://doi.org/10.57214/jka.v9i1.725
Available online at: https://ejournal.unimman.ac.id/index.php/jka

Hubungan Dukungan Keluarga dan Kepatuhan Diet Hipertensi Terhadap Tekanan Darah pada Lansia

Meilinda[1*], Saka Adhijaya Pendit[2], Dayuningsih[3]
[1,2,3] STIKes RSPAD Gatot Soebroto
Korespondensi penulis: meilinda.whyd@gmail.com

Abstract. Background *The current increase in hypertension cases is closely related to changes in people's lifestyles, especially the habit of eating fast food and high-salt foods, potentially causing serious complications such as stroke and heart disease. Family support plays an important role in motivating and supervising the elderly to adhere to the recommended hypertension diet.* ***The purpose*** *of the study was to analyze Relationship between Family Support and Dietary Adherence Hypertension to Blood Pressure in the Elderly in Rw 07 Kebon Kosong Kemayoran 2024.* ***The research design*** *of this research design is cross sectional using a quantitative approach involving 65 elderly people as samples selected through purposive sampling and data collection techniques using questionnaire sheets. Data were analyzed using the chi-square test.* ***The results*** *showed that there was a relationship between family support and hypertension diet compliance with blood pressure in the elderly. with a p value (0.000), < p value (0.05). Based on the results of the study there is a relationship between family support and hypertension diet adherence to blood pressure in the elderly.*

Keywords*: family support; hypertension diet compliance; blood pressure*.

Abstrak. Latar Belakang Peningkatan kasus hipertensi saat ini erat kaitannya dengan perubahan gaya hidup masyarakat, terutama kebiasaan makan makanan cepat saji dan makanan tinggi garam, berpotensi menyebabkan komplikasi serius seperti stroke dan penyakit jantung. Dukungan keluarga memainkan peran penting dalam memotivasi dan mengawasi lansia untuk mematuhi diet hipertensi yang direkomendasikan. **Tujuan penelitian** untuk menganalisis hubungan antara dukungan keluarga dan kepatuhan diet hipertensi terhadap tekanan darah pada lansia di RW 07 Kebon Kosong, Kemayoran tahun 2024**. Desain penelitian** desian penelitian ini yaitu *cross sectional* dengan menggunakan pendekatan kuantitatif melibatkan 65 lansia sebagai sampel yang dipilih melalui *purposive sampling* dan Teknik pengumpulan data menggunakan lembar kuisioner. **Data dianalisa** menggunakan uji *chi-square* Hasil menunjukan ada Hubungan dukungan keluarga dan kepatuhan diet hipertensi terhadap tekanan darah pada lansia. dengan nilai *p value* (0,000) ,< nilai *p value* (0,05). Hasil dari penelitian terdapat hubungan antara Dukungan Keluarga dan Kepatuhan Diet hipertensi Terhadap Tekanan Darah pada lansia.

Kata Kunci: dukungan keluarga; kepatuhan diet hipertensi; tekanan darah.

PENDAHULUAN

Lanjut usia (Lansia) merupakan tahap kehidupan yang ditandai oleh penurunan kekuatan fisik dan meningkatnya kerentanan terhadap penyakit, serta mobilitas yang semakin terbatas. Kondisi fisik lansia dipengaruhi oleh menurunnya daya tahan tubuh terhadap faktor eksternal, sehingga lansia lebih mudah terserang berbagai penyakit di sistem tubuh. Selain itu, setelah memasuki untuk mengalami peningkatan tekanan darah, dengan risiko mencapai sekitar 60% (Sartika & Vebi, 2020).

Received: Maret 15, 2024; Revised: Maret 27, 2025; Accepted: April 16, 2025; Online Available: April 18, 2025

Hipertensi yang dikenal sebagai tekanan darah tinggi, sering disebut "silent killer" karena seringkali tidak menimbulkan gejala pada penderitanya. Hipertensi merupakan kondisi di mana tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg untuk diastoliknya mencapai 90 mmHg atau lebih (Dinkes, 2023). Tekanan darah yang dibiarkan tinggi dalam waktu yang cukup lama dapat menimbulkan kerusakan organ tubuh lain seperti, Stroke, Penyakit Jantung Koroner, dan Left ventricle hypertrophy.

Menurut data World Health Organization (WHO), prevalensi hipertensi di dunia sebesar 22% dari total penduduk dunia. Wilayah Afrika memiliki prevalensi Hipertensi tertinggi sebesar 27%. Eropa berada di posisi ke-2 tertinggi dengan prevalensi Hipertensi 26%. Asia tenggara berada di posisi ke-3 tertinggi dengan prevalensi hipertensi sebesar 25% terhadap total penduduk (WHO, 2023).

Menurut survei nasional 2018 prevalensi hipertensi di Indonesia sangat tinggi sebesar 34,1% (Kartika & Purwaningsih, 2020) dan DKI Jakarta menempati peringkat ke-9 dari 10 provinsi dengan prevalensi 33,43%. Wilayah Jakarta Pusat, memiliki tingkat prevalensi hipertensi yang masih cukup tinggi yaitu 39,05%. Kondisi ini menunjukkan bahwa hipertensi merupakan masalah kesehatan signifikan di Jakarta Pusat, mencerminkan perlunya peningkatan kesadaran dan intervensi terkait pola hidup sehat serta pemeriksaan rutin untuk mencegah peningkatan lebih lanjut di populasi ini.

Kejadian hipertensi paling banyak pada lansia. Prevalensi hipertensi semakin meningkat dengan bertambahnya usia, dimana pada usia 18-39 tahun sebesar 22,4%, usia 40-59 tahun sebesar 54,5% dan berusia ≥60 tahun sebesar 74,5% (Centers of Diasease Control, 2020).

Peningkatan kasus hipertensi saat ini erat kaitannya dengan perubahan gaya hidup masyarakat, terutama kebiasaan makan makanan cepat saji dan makanan tinggi garam, lemak, gula, serta kalori, yang sering kali mengurangi asupan sayuran dan buah segar. Salah satu penanganan non-farmakologis yang direkomendasikan untuk penderita hipertensi adalah diet rendah kalium atau diet hipertensi. Diet ini penting dijalankan dengan disiplin untuk membantu menormalkan tekanan darah. Keberhasilan pengaturan pola makan dan pemeriksaan rutin pada penderita hipertensi sangat bergantung pada konsistensi pasien dan dukungan dari keluarga dalam menjalankan diet setiap hari.

Menurut Murniasih (2007) dalam Prihartono et al. (2019), dukungan keluarga merupakan keseluruhan sikap, tindakan, dan penerimaan yang diberikan oleh keluarga kepada anggotanya. Dukungan ini mencakup bagaimana keluarga menunjukkan perhatian, kepedulian, dan keterlibatannya dalam mendukung kebutuhan dan kesejahteraan anggotanya.

Kepatuhan penderita hipertensi dalam menjalankan program diet dipengaruhi oleh berbagai faktor salah satunya dukungan keluarga. Dukungan keluarga memainkan peran signifikan sebagai faktor penguat yang dapat meningkatkan kepatuhan pasien terhadap program diet. Kepatuhan terhadap diet hipertensi dapat tercapai jika pasien melaksanakan diet yang telah diberikan secara teratur dan konsisten. Keluarga memainkan peran penting dalam mengawasi dan mencegah komplikasi hipertensi, serta dapat memberi keputusan terkait diet hipertensi apa yang akan dijalani oleh pasien (Adzra, 2022).

Diet hipertensi dengan menggunakan pendekatan DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) diterapkan dengan makan makanan yang kaya buah-buahan, serta rendah atau bebas lemak hewani. Pola makan ini terbukti efektif untuk menangani hipertensi, sebagaimana didukung oleh penelitian dari NIH (National Institute of Health) di Amerika Serikat (Dafriani & Prima, 2019).

Perilaku seseorang dalam memilih bahan makanan, jumlah makanan dan frekuensi makanan untuk di konsumsi setiap hari disebut pola makan, maksud dari perilaku ini untuk mempertahankan kesehatan, status nutrisi, dan membantu kesembuhan penyakit (Kemenkes RI, 2019). Faktor penting dalam menentukan tekanan darah pada lansia adalah pola makan. Biasanya, orang yang sering makan makanan asin, berlemak, dan gurih lebih berisiko terkena hipertensi. Kandungan natrium yang berlebihan dalam garam dapat menyebabkan retensi air, yang meningkatkan volume darah. Akibatnya, jantung harus bekerja lebih keras untuk memompa darah, sehingga tekanan darah meningkat dan terjadi hipertensi. (Sutanto, 2010 dalam Afriani 2023).

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Arindari et al, 2022) melakukan penelitian terhadap 54 variabel dukungan keluarga dan kepatuhan diet hipertensi pada lansia. Hasil penelitian sebagian besar (66.7%) responden mendapatkan dukungan keluarga yang baik, sejumlah 37 orang hampir dari setengahnya (68,5%) responden patuh terhadap diet hipertensi. Sehingga di ketahui bahwa ada hubungan dukungan keluarga dengan kepatuhan diet hipertensi pada lansia di Puskesmas Ariodillah.

Studi pendahuluan yang dilakukan di rw. 07 Kebon Kosong Kemayoran hasil dari wawancara peneliti dengan 5 lansia yang menderita hipertensi mengatakan untuk pola makan belum mematuhi tatalaksana diet, karena lansia masih senang makan makanan yang asin. Dari kebiasaan makan makanan yang asin ini akan berdampak buruk terhadap pasien hipertensi.

Melihat pentingnya peran dukungan keluarga dalam pengelolaan diet hipertensi, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara dukungan keluarga dalam diet hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia. Berdasarkan uraian di atas maka

peneliti tertarik untuk melakukan penelitian untuk mengetahui "Hubungan dukungan keluarga dan kepatuhan diet hipertensi terhadap tekanan darah pada lansia di Posyandu Lansia di RW. 07 Kebon Kosong Kemayoran 2024".

METODE

Penelitian yang dipakai dalam penelitian ini yaitu kuantitatif dengan menggunakan pendekatan *cross sectional* dan dilaksanakan di wilayah RW 07, Kebon Kosong, Kemayoran pada tanggal 12 Desember 2024. Populasi dalam penelitian ini ialah seluruh lansia dengan hipertensi di wilayah RW 07, Kebon Kosong, Kemayoran yang berjumlah 188 lansia dengan jumlah 65 lansia menggunakan *purposive sampling*.

Instrumen penelitian yang dipakai dalam penelitian adalah kuisioner dukungan keluarga dengan 12 pertanyaan, kuisioner kepatuhan diet hipertensi dengan 9 pertanyaan, dan lembar observasi tekanan darah untuk mencatat hasil tekanan darah lansia. Penelitian memperoleh surat keterangan lolos kaji etik (*Ethical Clearance*) dengan nomor 002832/STIKes RSPAD Gatot Soebrto/2024 pada tanggal 31 Desember 2024. Analisis pada penelitian ini menggunakan uji *chi square*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisa Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Variabel	Jumlah (n)	Persentase (%)
Usia		
45-59 tahun	0	0,0
60-69 tahun	65	100,0
>70 tahun	0	0,0
Total	65	100,0
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	19	29,2
Perempuan	46	70,8
Total	65	100,0
Pendidikan		
Perguruan Tinggi	6	9,2
SD	11	16,9
SMA	32	49,2
SMP	16	24,6
Total	65	100,0

Berdasarkan tabel 1 didapatkan bahwa karakteristik responden usia terdapat pada rentang 60 – 69 tahun, sejumlah 65 responden (100,0%), jenis kelamin perempuan sebanyak 46 responden (70,8%), dan mayoritas responden berpendidikan SMA sebanyak 32 responden (49,2%).

Penelitian oleh Akhirana dan Marni (2024) menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia 69–70 tahun (60,0%). Peneliti berpendapat bahwa peningkatan usia (>60 tahun) berkontribusi terhadap hipertensi akibat perubahan fisiologis, seperti penyempitan lengkungan aorta akibat penumpukan kolagen. Hal ini sejalan dengan teori Brunner & Suddarth (2015), yang menyatakan bahwa proses penuaan menyebabkan sklerosis katup mitral dan aorta, hilangnya elastisitas arteri, serta penurunan kontraktilitas miokardium, yang berkontribusi pada hipertensi.

Penelitian Megawani & Said (2023) mengungkapkan bahwa sebagian besar responden lansia memiliki pendidikan terakhir SMA (50,9%). Menurut Khoirin (2018), individu dengan pendidikan lebih tinggi lebih mudah memahami informasi kesehatan, sehingga lebih mampu mengontrol tekanan darah. Pendidikan memengaruhi gaya hidup, seperti kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, pola makan, dan aktivitas fisik, yang secara tidak langsung berdampak pada tekanan darah (Amelia & Kurniawati, 2020).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Dukungan Keluarga

Dukungan Keluarga	Jumlah (n)	Persentase (%)
Baik	28	43,1
Cukup	17	26,2
Kurang	20	30,8
Total	**65**	**100,0**

Berdasarkan tabel 2 sebanyak 28 responden (43,1%) memiliki dukungan keluarga yang baik. Hasil ini sejalan dengan penelitian Arindari & Rina (2022), yang menunjukkan bahwa 66,7% responden mendapat dukungan keluarga yang baik.

Dukungan keluarga berperan dalam membentuk persepsi terhadap kesehatan, membantu pengambilan keputusan terkait perawatan, serta meningkatkan kepatuhan terhadap pengobatan. Faktor seperti kondisi anggota keluarga, isolasi sosial, dan kepatuhan dalam perawatan juga turut memengaruhi (Nurman, 2021). Peneliti berpendapat bahwa lansia yang mendapatkan dukungan keluarga dalam berbagai aspek, baik informasional, emosional, instrumental, maupun penghargaan, akan lebih mudah dalam menjalani pengobatan.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kepatuhan Diet

Kepatuhan Diet Hipertensi	Jumlah (n)	Persentase (%)
Patuh	40	61,5
Tidak Patuh	25	38,5
Total	**65**	**100,0**

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa responden yang memiliki kepatuhan Diet hipertensi patuh sebanyak 40 responden (61,5%). Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh penelitian (Widia Cahyani Hia, 2023), yang menunjukkan bahwa mayoritas responden yang patuh terhadap diet hipertensi berjumlah 106 orang (63%).

Kepatuhan dalam menjalani diet hipertensi merujuk pada perilaku pasien dalam mengikuti aturan pengobatan dan menerapkan pola hidup sehat. Seseorang dikatakan tidak patuh jika tidak membatasi asupan natrium sebagaimana yang dianjurkan, sehingga dapat menghambat proses pemulihan. Peneliti juga menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang patuh terhadap diet hipertensi, yakni 61,5%, telah mulai mengurangi konsumsi garam dan natrium dengan menggantinya melalui asupan buah setiap hari.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Tekanan Darah

Tekanan Darah	Jumlah (n)	Persentase (%)
Berat	20	30,8
Ringan	28	43,1
Sedang	17	26,2
Total	**65**	**100,0**

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tekanan darah yang ringan sebanyak 28 responden (43,1%).

Penurunan tekanan darah terjadi ketika kekuatan dorongan ini melemah, yang dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor baik dari dalam tubuh maupun dari lingkungan eksternal. Penelitian yang dilakukan (Khotimah & Masnina, 2020) juga menunjukkan bahwa dari 83 responden yang diteliti berdasarkan tekanan darah sistolik di wilayah kerja Puskesmas Air Putih Samarinda, sebanyak 47 responden (56,6%) memiliki tekanan darah normal. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa mayoritas responden yang memiliki tekanan darah dalam kategori hipertensi ringan secara rutin melakukan kontrol kesehatan di puskesmas dan mengontrol asupan natrium. Selain itu, mereka juga menjalani terapi farmakologi dan non-farmakologi untuk menjaga tekanan darah tetap stabil.

2. Analisa Bivariat

Tabel 5. Tabulasi Silang Dukungan Keluarga terhadap Tekanan Darah

Dukungan Keluarga	Tekanan Darah						*p-value*
	Berat		Sedang		Ringan		
	n	%	n	%	n	%	
Baik	3	4,6	3	4,6	22	33,8	0,000
Cukup	3	4,6	11	17	3	4,6	
Kurang	14	21,5	3	4,6	3	4,6	

Berdasarkan Tabel 5, diperoleh nilai p-value sebesar 0,000 menunjukkan adanya hubungan antara dukungan keluarga dan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Berdasarkan tabulasi silang mengenai dukungan keluarga terhadap tekanan darah diketahui bahwa mayoritas responden menunjukkan memiliki dukungan keluarga kategori baik dan tekanan darah kategori ringan 33,8%. Hasil penelitian, ini juga menunjukkan bahwa dukungan keluarga memiliki peran yang signifikan dalam membantu lansia mengontrol tekanan darah mereka. Berdasarkan hasil uji statistik, ditemukan hubungan yang bermakna antara dukungan keluarga dan tekanan darah lansia (*p-value* = 0,000 ≤ 0,05). Mayoritas lansia yang mendapatkan dukungan keluarga baik memiliki tekanan darah dalam kategori ringan sebesar 33,8%.

Dukungan keluarga yang kuat berkontribusi pada peningkatan perilaku pencegahan yang lebih baik, serta membantu lansia dalam memahami dan mengelola hipertensi dengan lebih efektif. Penelitian ini selaras dengan hasil studi sebelumnya yang menunjukkan bahwa lansia dengan dukungan keluarga yang baik cenderung memiliki perilaku pengendalian hipertensi yang lebih optimal.

Tabel 6. Tabulasi Silang Kepatuhan Diet terhadap Tekanan Darah

Kepatuhan Diet	Tekanan Darah						*p-value*
	Berat		Sedang		Ringan		
	n	%	n	%	n	%	
Patuh	5	7,7	12	18,5	23	35,4	0,000
Tidak Patuh	15	23,1	5	7,7	5	7,7	

Berdasarkan tabel 6, diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,000 menunjukkan adanya hubungan antara kepatuhan diet dan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. berdasarkan tabulasi silang mengenai kepatuhan diet terhadap tekanan darah diketahui bahwa mayoritas responden menunjukkan memiliki kepatuhan diet kategori patuh dan tekanan darah kategori ringan 35,4%. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Guntoro (2019) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan tentang tingkat pengetahuan

mengenai diet hipertensi terhadap kejadian hipertensi pada lansia dengan nilai p-*value* sebesar 0,009.

3. Hubungan Dukungan Keluarga dan Kepatuhan Diet Hipertensi terhadap Tekanan Darah pada Lansia

Berdasarkan hasil analisis bivariat menggunakan uji *chi-square* dalam penelitian ini diketahui *p-value* sebesar 0,000 atau *p-value* (0,000) ≤ 0,05, sehingga terdapat hubungan antara dukungan keluarga dan kepatuhan diet hipertensi terhadap tekanan darah pada lansia.

Dukungan keluarga berperan penting dalam meningkatkan kepatuhan lansia terhadap diet hipertensi, membantu mereka dalam menjaga pola makan, berolahraga, dan rutin memeriksa tekanan darah. Lansia yang mendapatkan dukungan emosional dan informasi dari keluarga cenderung lebih patuh dalam menjalankan diet hipertensi, yang berdampak pada pengendalian tekanan darah yang lebih baik. Dukungan keluarga mencakup sikap, tindakan, serta penerimaan terhadap anggota keluarga, baik yang dalam kondisi sehat maupun sakit.

Menurut Friedman (1998) dalam Arindari (2022). individu yang memiliki sistem pendukung dalam keluarga akan merasa lebih aman karena selalu ada yang siap membantu kapan pun diperlukan. Oleh karena itu, keterlibatan keluarga sangat penting dalam memenuhi kebutuhan lansia serta mendorong kepatuhan mereka terhadap diet hipertensi guna mengurangi risiko kekambuhan dan komplikasi. Menurut adzra et al., (2022) salah satu faktor yang memengaruhi perilaku anggota keluarga adalah seberapa besar dukungan yang diberikan oleh keluarga kepada anggota mereka.

Penelitian ini juga menunjukkan adanya responden yang mendapatkan dukungan keluarga yang kurang, namun memiliki tekanan darah yang berat, yaitu sebesar 21,5%. Hal ini sejalan dengan pendapat Yuliana et al. (2023) yang menyatakan bahwa kepatuhan terbentuk melalui suatu proses yang didasari oleh kesadaran dan sikap positif. Dengan demikian, semakin baik dukungan keluarga terhadap lansia hipertensi, maka semakin tinggi pula tingkat kepatuhan mereka dalam menjalankan diet hipertensi.

KESIMPULAN

Hasil penelitian pada 65 lansia di RW. 07 Kebon Kosong Kemayoran menunjukkan bahwa 22 lansia dengan dukungan keluarga kategori baik memiliki tekanan darah ringan (33,8%), sementara 23 lansia yang patuh terhadap diet hipertensi memiliki tekanan darah ringan (35,4%). Penelitian ini juga menunjukkan adanya hubungan antara dukungan keluarga dan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi, serta hubungan antara kepatuhan diet dan

tekanan darah, dengan nilai p-value sebesar 0,000 < 0,05, yang mengindikasikan adanya hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, masukan, dan motivasi yang sangat berharga. Terimakasih kepada dosen penguji yang memberikan kritik serta saran yang membangun pada penelitian ini. Kepada keluarga saya yang senantiasa memberikan dukungan moral dan material. Tidak lupa, saya juga mengucapkan terima kasih kepada responden yang telah meluangkan waktu untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Tanpa kontribusi mereka, penelitian ini tidak akan dapat terwujud.

DAFTAR RUJUKAN

Adzra, S. (2022). Gambaran hubungan dukungan keluarga dengan kepatuhan diet hipertensi pada pasien penderita hipertensi: Studi literature review. Jurnal Ilmu Psikologi dan Kesehatan (Sikontan), 1(2), 53–64.

Afriani, B., Camelia, R., & Astriana, W. (2023). Analisis kejadian hipertensi pada lansia. Jurnal Gawat Darurat, 5(1), 1–8.

Akhirana, Marni, M. (2024). Hubungan dukungan keluarga dengan kepatuhan diet lansia pada penderita hipertensi di Puskesmas Pajang Surakarta 1. Ilmiah Keperawatan, 12(2), 322–341. https://doi.org/10.52236/ih.v12i2.649

Amelia, R., & Kurniawati, I. (2020). Hubungan dukungan keluarga terhadap kepatuhan diet hipertensi pada penderita hipertensi di Kelurahan Tapos Depok. Jurnal Kesehatan Saelmakers Perdana, 3(1), 77–90. http://ojs.ukmc.ac.id/index.php/JOH

Arindari, D. R., & Puspita, R. (2022). Hubungan dukungan keluarga dengan kepatuhan diet hipertensi pada lansia di Puskesmas Ariodillah. Excellent Midwifery Journal, 5(1), 94–103.

Centers for Disease Control and Prevention. (2020, September). Facts about hypertension. https://www.cdc.gov/bloodpressure/facts.htm

Dafriani, P., & Prima, B. (2019). Pendekatan herbal dalam mengatasi hipertensi.

Dinas Kesehatan Provinsi DKI Jakarta. (2023). Profil kesehatan Provinsi DKI Jakarta 2023.

Kartika, J., & Purwaningsih, E. (2020). Hubungan obesitas pada pra lansia dengan kejadian hipertensi di Kecamatan Senen Jakarta Pusat tahun 2017–2018. Jurnal Kedokteran dan Kesehatan, 16(1), 35–40.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). Situasi dan analisis lanjut usia. Jakarta: Kemenkes RI.

Khotimah, H., & Masnina, R. (2020). Hubungan dukungan keluarga dengan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Air Putih Samarinda. Jurnal Ilmiah Kesehatan, 1(3), 1693–1704.

Megawani, F., & Said, F. F. I. (2023). Hubungan dukungan keluarga dengan kepatuhan diet hipertensi pada lansia di Puskesmas Harapan Kabupaten Jayapura. Prosiding STIKES Bethesda, 2(1), 161–166.

Nurman, M. (2021). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kepatuhan diet rendah garam pada penderita hipertensi di Desa Pulau Jambu wilayah kerja Puskesmas Kampar. Jurnal Ners, 5(2), 16–22. http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners

Prihartono, W., Andarmoyo, S., & Isroin, L. (2019). Hubungan dukungan keluarga dengan kepatuhan pemenuhan diet pada penderita hipertensi. Health Sciences Journal, 3(1), 1–12.

Sartika, D., & Vebi, W. O. (2020). Efektivitas senam lansia (lanjut usia) terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Puskesmas Samata Kecamatan Somba Opu Kabupaten Gowa. Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis, 15(1), 1–5.

Widia Cahyani Hia, M. A. (2023). Hubungan tingkat pengetahuan dan dukungan keluarga dengan kepatuhan diet pasien hipertensi di Rumah Sakit Jakarta. Journal of Pubnursing Sciences, 1(2), 13–19. https://journal.pubsains.com/index.php/jps

World Health Organization. (2023). Hypertension. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension