

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Konsep Hipertensi**

##### **2.1.1 Pengertian Hipertensi**

Hipertensi (HT) adalah penyakit kronis yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah dalam arteri yang disebabkan oleh gangguan pada sistem pengaturan tekanan darah, seperti peningkatan aktivitas sistem saraf simpatis, sistem renin angiotensin aldosteron, dan penurunan elastisitas pembuluh darah. Keadaan ini dapat menimbulkan berbagai komplikasi yang berhubungan dengan tingginya angka morbiditas dan risiko kematian, seperti stroke, gagal jantung, penyakit ginjal kronis, hingga retinopati hipertensif. HT kini menjadi masalah serius di berbagai negara, termasuk Indonesia, karena prevalensinya yang terus meningkat seiring dengan perubahan gaya hidup, urbanisasi, dan tingkat pendidikan masyarakat yang masih kurang dalam memahami bahaya hipertensi (Avrilia et al., 2025).

World Health Organization (WHO) secara klasik mendefinisikan HT sebagai tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg atau diastolik  $\geq 90$  mmHg berdasarkan pengukuran di dua hari terpisah atau lebih. Selain itu, pedoman WHO terbaru bahwa untuk sebagian individu berisiko tinggi (misal dengan penyakit kardiovaskular atau diabetes), batas awal tekanan darah  $\geq 130$  mmHg dapat dipertimbangkan sebagai titik di mana tindakan klinis seperti terapi farmakologis mungkin diperlukan. Di Indonesia HT atau tekanan darah tinggi merupakan penyakit metabolik yang sering terjadi bersama obesitas, resistensi insulin, serta dislipidemia. Kondisi ini meningkatkan risiko kerusakan pembuluh darah dan organ terutama jantung, otak, ginjal, dan retina dan dapat menyebabkan komplikasi seperti gagal jantung, stroke, penyakit ginjal kronis,

serta retinopati hipertensif . Pada HT berat atau tak terkontrol, pasien sering tidak merasakan gejala jelas. Namun, pada fase parah bisa muncul sakit kepala hebat, gangguan kesadaran, dan ensefalopati hipertensif .(Farid Husaini & Tischa Rahayu Fonna, 2024)

HT yang tidak terkontrol dalam jangka waktu lama bisa menyebabkan berbagai komplikasi serius. Tekanan darah yang terus-menerus tinggi dapat merusak pembuluh darah dan organ tubuh. Salah satu komplikasi yang paling umum adalah stroke, yaitu pecah atau tersumbatnya pembuluh darah di otak. Selain itu, HT juga bisa menyebabkan serangan jantung karena jantung dipaksa bekerja lebih keras. Ginjal pun bisa rusak sehingga menyebabkan gagal ginjal. Tidak hanya itu, mata juga bisa terkena dampaknya dan menyebabkan gangguan penglihatan. Oleh karena itu, penting untuk mengontrol tekanan darah agar tidak terjadi komplikasi yang berbahaya.

HT dapat dibagi menjadi dua kategori utama, yaitu HT primer atau esensial, yang mencakup sekitar 80-95% kasus, di mana penyebabnya tidak diketahui. Selain itu, ada juga hipertensi sekunder yang disebabkan oleh adanya penyakit atau kelainan yang mendasarinya, seperti stenosis arteri renalis, penyakit parenkim ginjal, feokromositoma, hiperaldosteronisme, dan sebagainya. Faktor-faktor penyebab HT sangat beragam, meliputi faktor genetik, gaya hidup tidak sehat seperti konsumsi makanan tinggi garam, kurang aktivitas fisik, stres, serta kondisi medis lain seperti obesitas dan diabetes (Adrian, 2019).

### **2.1.2 Faktor Hipertensi**

Berdasarkan faktor penyebabnya, HT secara umum diklasifikasikan menjadi dua jenis, yaitu HT primer dan HT sekunder. Masing-masing jenis memiliki faktor pemicu yang berbeda. HT primer dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti usia, riwayat

keluarga, pola makan tinggi garam, kurangnya aktivitas fisik, stres, obesitas, serta kebiasaan merokok dan konsumsi alkohol. Sementara itu, HT sekunder disebabkan oleh kondisi medis tertentu seperti gangguan ginjal, gangguan hormonal, kelainan pembuluh darah, serta penggunaan obat-obatan tertentu yang dapat memicu peningkatan tekanan darah. Identifikasi terhadap faktor-faktor ini sangat penting untuk menentukan jenis HT yang dialami dan strategi penanganan yang tepat guna mencegah komplikasi jangka panjang (Yusuf & Boy, 2023).

#### **2.1.2.1 Hipertensi Primer**

Penyebab HT primer pastinya belum diketahui secara definitive. Faktor genetik memiliki peran penting, di mana riwayat keluarga dengan HT dapat meningkatkan risiko seseorang untuk mengalami kondisi serupa. Selain itu, stres psikologis yang berkepanjangan dapat memicu aktivasi sistem saraf simpatis dan hormon stres seperti adrenalin, yang pada akhirnya meningkatkan tekanan darah. Faktor lingkungan, seperti paparan terhadap polusi atau gaya hidup modern yang serba cepat, juga dapat menjadi pemicu. Kurangnya aktivitas fisik turut berkontribusi karena menyebabkan peningkatan berat badan dan resistensi insulin, yang keduanya berkaitan erat dengan hipertensi (Sudirman & Monoarfa, 2024).

#### **2.1.2.2 Hipertensi sekunder**

penyebab utama HT sekunder adalah penyakit ginjal, seperti gagal ginjal kronis, di mana ginjal tidak mampu mengatur keseimbangan cairan dan elektrolit, menyebabkan penumpukan cairan dan peningkatan tekanan darah. Gangguan jantung, terutama gagal jantung, juga dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah karena menurunnya kemampuan jantung memompa darah secara efisien, yang memicu retensi cairan. Kelainan hormon, seperti sindrom Cushing (kelebihan hormon kortisol),

feokromositoma (tumor penghasil adrenalin), dan hiperaldosteronisme (kelebihan aldosteron), mengganggu sistem pengaturan tekanan darah melalui efeknya terhadap natrium, air, dan penyempitan pembuluh darah (Vrabie et al., 2022).

### 2.1.3 Komplikasi Hipertensi

Beberapa komplikasi akibat hipertensi meliputi penyakit jantung, kerusakan ginjal, gangguan penglihatan, dan stroke. Data epidemiologis juga menunjukkan bahwa usia, jenis kelamin, faktor keturunan, dan gaya hidup sangat berpengaruh terhadap risiko komplikasi HT.

Secara umum, komplikasi HT dibagi menjadi dua jenis:

1. Komplikasi Akut, yaitu komplikasi yang muncul dalam waktu cepat seperti krisis hipertensi yang bisa menyebabkan serangan jantung, gagal jantung mendadak, atau stroke.
2. Komplikasi Kronis atau Jangka Panjang, yaitu kerusakan organ secara perlahan akibat tekanan darah yang terus-menerus tinggi. Komplikasi ini mencakup:
  - A. Kerusakan jantung (seperti pembesaran jantung dan gagal jantung),
  - B. Kerusakan ginjal (penurunan fungsi ginjal hingga gagal ginjal),
  - C. Gangguan penglihatan (retinopati hipertensi),
  - D. Kerusakan otak (stroke atau penurunan fungsi kognitif).

Pada lansia, penyebab kematian paling umum akibat HT biasanya berkaitan dengan kerusakan sistem pembuluh darah besar (makrovaskular), seperti stroke dan penyakit jantung coroner (Farid Husaini & Tischa Rahayu Fonna, 2024).

### **2.1.4 Diagnosis Hipertensi**

Diagnosis HT dilakukan dengan mengukur tekanan darah menggunakan alat tensimeter secara berulang. Seseorang dikatakan mengalami HT jika tekanan darahnya mencapai atau melebihi 140/90 mmHg dalam dua kali pengukuran atau lebih pada waktu yang berbeda. Pengukuran sebaiknya dilakukan saat pasien dalam keadaan tenang, setelah duduk dan istirahat selama lima menit. Selain di fasilitas kesehatan, pengukuran juga dapat dilakukan di rumah atau dengan alat khusus yang memantau tekanan darah selama 24 jam. Cara ini digunakan untuk memastikan hasil yang lebih akurat, terutama jika terdapat perbedaan tekanan darah saat di rumah dan di tempat medis (Nu'man, 2023).

Selain mengukur tekanan darah, dokter biasanya melakukan pemeriksaan tambahan untuk mengetahui penyebab HT dan melihat apakah organ tubuh sudah terdampak. Pemeriksaan ini bisa meliputi tes darah, tes urine, rekam jantung (EKG), serta pemeriksaan ginjal atau jantung jika diperlukan. Riwayat kesehatan dan gaya hidup pasien juga penting diketahui, seperti kebiasaan makan, aktivitas fisik, merokok, dan stres. Dengan diagnosis yang lengkap dan tepat, maka penanganan HT bisa dilakukan lebih baik dan risiko komplikasi dapat dicegah (Moningka et al., 2021).

## **2.2 Diet Pada Pasien Hipertensi**

### **2.2.1 Pentingnya Diet Dalam Pengendalian Hipertensi**

Pola makan yang sehat merupakan salah satu cara paling efektif dalam pengendalian hipertensi. Makanan yang dikonsumsi setiap hari sangat memengaruhi tekanan darah, sehingga pasien hipertensi dianjurkan untuk menjalani diet khusus yang dapat membantu menurunkan dan menjaga kestabilan tekanan darah. Diet yang dianjurkan seperti diet DASH mencakup pengurangan asupan garam, lemak jenuh, dan

makanan olahan, serta peningkatan konsumsi buah, sayuran, makanan tinggi serat, dan sumber kalium seperti pisang atau bayam. Pola makan seperti ini terbukti dapat membantu menurunkan tekanan darah secara alami, bahkan tanpa obat-obatan. Dengan mengatur pola makan secara konsisten, pasien dapat mengurangi risiko komplikasi seperti serangan jantung dan stroke, serta meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan (Fatmawati et al., 2022).

### **2.2.2 Diet DASH**

Salah satu pola makan yang direkomendasikan bagi penderita HT adalah diet DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension). Diet ini fokus pada konsumsi makanan yang kaya akan kalium, kalsium, dan magnesium, serta rendah lemak jenuh dan garam. Dalam diet DASH, dianjurkan untuk mengonsumsi banyak buah, sayur, produk susu rendah lemak, kacang-kacangan, dan biji-bijian utuh. Sebaliknya, makanan seperti daging merah berlemak, makanan olahan, makanan tinggi gula, dan minuman manis sebaiknya dibatasi. Diet DASH juga mendorong pengurangan garam harian hingga sekitar 1.500–2.300 mg per hari. Dengan mengikuti diet ini secara teratur, pasien HT dapat menurunkan tekanan darah secara alami dan mengurangi risiko penyakit jantung dan stroke (Suprayitna et al., 2023).

### **2.2.3 Dampak Diet Terhadap Hipertensi**

Perubahan pola makan memiliki dampak besar dalam mengurangi risiko dan membantu pengelolaan hipertensi (HT) secara efektif. Pola makan yang tidak sehat, seperti konsumsi tinggi garam, lemak jenuh, dan gula tambahan, diketahui berkontribusi langsung terhadap peningkatan tekanan darah dan risiko penyakit kardiovaskular. Dengan menerapkan pola makan yang lebih sehat—seperti mengurangi asupan natrium, memperbanyak konsumsi buah dan sayuran segar, serta

memilih sumber lemak yang sehat—pasien dapat menurunkan tekanan darah secara signifikan tanpa ketergantungan penuh pada obat-obatan. Diet sehat juga membantu menjaga berat badan ideal, mengontrol kadar kolesterol, dan memperbaiki sensitivitas insulin, yang semuanya berperan penting dalam mencegah dan mengendalikan HT (Diah Purnamayanti et al., 2021).

Penelitian (Fitriyana & Wirawati, 2022) menunjukkan bahwa intervensi diet, terutama pendekatan seperti diet DASH, sangat efektif dalam menurunkan tekanan darah, baik pada pasien dengan HT maupun pada individu dengan tekanan darah normal yang berisiko tinggi. Konsistensi dalam menerapkan pola makan sehat dapat menurunkan tekanan darah sistolik hingga 8–14 mmHg, yang setara dengan efek obat antihipertensi ringan. Selain manfaat fisiologis, perubahan pola makan juga memberikan pengaruh psikologis positif, karena pasien merasa lebih berdaya dalam mengelola kesehatannya sendiri. Oleh karena itu, intervensi diet bukan hanya sebagai pelengkap, tetapi merupakan bagian penting dalam strategi pengelolaan HT secara menyeluruh.

## **2.3 Peran Keluarga Dalam Diet**

### **2.3.1 Definisi Peran Keluarga**

Peran keluarga merupakan segala bentuk dukungan, keterlibatan, dan tanggung jawab yang diberikan anggota keluarga dalam membantu individu yang mengalami masalah kesehatan. Dalam konteks pengelolaan penyakit kronis seperti hipertensi (HT), peran keluarga sangat penting, terutama dalam membantu pasien mengontrol pola makan. Keluarga dapat berperan sebagai pemberi dukungan emosional, motivator, hingga pengawas dalam penerapan diet sehat sehari-hari. Misalnya, keluarga dapat membantu menyiapkan makanan rendah garam, mengingatkan jadwal makan,

dan memberi semangat agar pasien tetap konsisten menjalani pola makan yang dianjurkan. Dukungan ini sangat membantu pasien dalam mengadopsi gaya hidup sehat secara berkelanjutan, serta mencegah kekambuhan atau komplikasi akibat pola makan yang tidak sesuai. Dengan adanya keterlibatan aktif keluarga, keberhasilan pengendalian tekanan darah melalui diet menjadi lebih besar (Anifah Nur Annisa & Dewi Kartika Sari, 2024).

### **2.3.2 Dukungan Keluarga Dalam Pengendalian Diet**

Dukungan keluarga memegang peranan penting dalam membantu pasien hipertensi (HT) menjalani perubahan gaya hidup, khususnya dalam hal pengendalian diet. Salah satu bentuk dukungan yang paling nyata adalah keterlibatan keluarga dalam menyusun dan menyajikan makanan sehat sesuai anjuran medis. Keluarga, terutama yang bertanggung jawab dalam menyiapkan makanan sehari-hari, dapat membantu dengan memilih bahan makanan rendah garam, tinggi serat, dan rendah lemak, serta menghindari makanan olahan yang dapat memperburuk kondisi pasien. Selain itu, keluarga juga dapat menciptakan lingkungan makan yang positif dan mendukung, seperti makan bersama, memberi dorongan agar pasien tetap konsisten menjalani diet, serta ikut menjalani pola makan sehat sebagai bentuk solidaritas. Keterlibatan aktif keluarga tidak hanya membantu pasien menjaga tekanan darah tetap stabil, tetapi juga meningkatkan motivasi dan kepatuhan pasien terhadap pengelolaan pola makan yang dianjurkan (Anifah Nur Annisa & Dewi Kartika Sari, 2024).

### **2.3.3 Peran Istri Dalam Dalam Pengendalian Diet**

Peran pasangan sangat berpengaruh dalam membantu pengendalian diet pada pasien hipertensi (HT), karena pasangan merupakan orang terdekat yang paling sering berinteraksi dengan pasien dalam kehidupan sehari-hari. Dukungan emosional dari

pasangan, seperti memberikan semangat, memahami kondisi pasien, serta menunjukkan kepedulian, dapat meningkatkan motivasi pasien untuk menjalani pola makan sehat secara konsisten. Selain itu, pasangan juga berperan secara praktis, misalnya dengan membantu memilih bahan makanan yang sesuai, menyiapkan menu sehat, serta menghindari menyajikan makanan tinggi garam, lemak, atau gula di rumah. Kehadiran pasangan yang peduli dan terlibat aktif dalam proses diet akan membuat pasien merasa tidak sendiri dalam menjalani perubahan gaya hidup. Dengan adanya kerja sama dan dukungan dari pasangan, pengelolaan diet menjadi lebih efektif dan berkelanjutan, sehingga membantu menjaga kestabilan tekanan darah dan mencegah komplikasi jangka Panjang (Rusminarni et al, 2021).

#### **2.3.4 Pendidikan Keluarga Mengenai Diet**

Pendidikan keluarga mengenai diet sehat sangat penting dalam mendukung keberhasilan pengelolaan hipertensi (HT). Keluarga yang memiliki pengetahuan yang cukup tentang pola makan sehat akan lebih mampu membantu pasien dalam memilih dan menyajikan makanan yang sesuai. Upaya peningkatan pengetahuan ini dapat dilakukan melalui berbagai cara, seperti mengikuti penyuluhan kesehatan, membaca sumber informasi terpercaya, atau berkonsultasi dengan tenaga medis. Dengan pemahaman yang baik, keluarga dapat mengetahui pentingnya membatasi garam, memilih makanan rendah lemak, serta memperbanyak konsumsi buah, sayur, dan makanan tinggi serat. Selain itu, pendidikan ini juga membantu keluarga menghindari kesalahan umum, seperti menganggap makanan yang tampak “ringan” selalu sehat. Ketika keluarga teredukasi dengan baik, mereka akan lebih siap membimbing, mendukung, dan menjaga konsistensi pasien dalam menjalani diet sehat yang sesuai anjuran medis (Sasti et al., 2022).

## 2.4 Teori Yang Mendukung Pengendalian Diet

### 2.4.1 Teori *Health Belief Model*

salah satu teori yang dapat digunakan untuk memahami perubahan perilaku pasien dalam mengelola hipertensi (HT) adalah *Health Belief Model* (HBM). Teori ini menjelaskan bahwa seseorang akan mengubah perilakunya, termasuk dalam hal diet, jika ia merasa memiliki kerentanan terhadap suatu penyakit (*perceived susceptibility*), merasa penyakit tersebut berbahaya (*perceived severity*), percaya bahwa perubahan perilaku akan memberikan manfaat (*perceived benefits*), dan merasa hambatan untuk berubah dapat diatasi (*perceived barriers*). Dalam konteks pengelolaan diet, peran keluarga sangat penting dalam membentuk persepsi-persepsi ini. Misalnya, keluarga dapat membantu pasien menyadari risiko komplikasi jika tidak menjaga pola makan, serta memberikan informasi dan dukungan yang meningkatkan keyakinan bahwa diet sehat akan memberikan manfaat nyata bagi kesehatan. Keluarga juga dapat membantu mengurangi hambatan, seperti dengan menyiapkan makanan yang sesuai atau memberi motivasi agar pasien tetap konsisten. Dengan dukungan yang tepat, pasien lebih mungkin untuk percaya dan mau mengubah kebiasaan makannya secara bertahap. Oleh karena itu, pendekatan berdasarkan HBM menekankan pentingnya keterlibatan keluarga dalam membentuk sikap, keyakinan, dan tindakan pasien terhadap pola makan sehat (Berhimping et al., 2020).

### 2.4.2 Teori *Family Systems Theory*

Teori Sistem Keluarga (*Family Systems Theory*) menjelaskan bahwa keluarga merupakan satu kesatuan sistem yang saling terhubung, di mana perubahan pada satu anggota akan memengaruhi seluruh sistem keluarga. Dalam konteks kesehatan, teori ini menekankan bahwa dukungan, pola interaksi, dan peran antar anggota keluarga

dapat memengaruhi perilaku kesehatan individu. Pada kasus penyakit kronis seperti hipertensi, peran keluarga sangat penting dalam membantu pasien menjalani pengobatan, mengatur pola makan, dan menjaga gaya hidup sehat. Misalnya, jika keluarga aktif mendampingi pasien dalam memilih makanan sehat dan memberikan dorongan emosional, maka pasien cenderung lebih patuh terhadap anjuran medis. Oleh karena itu, teori ini menegaskan bahwa keberhasilan pengelolaan hipertensi tidak hanya bergantung pada pasien, tetapi juga pada dukungan sistem keluarga secara keseluruhan (Usman et al., 2023).

#### **2.4.3 Model Perawatan Kesehatan Keluarga**

Model Perawatan Kesehatan Keluarga memandang keluarga sebagai unit utama dalam mendukung kesehatan dan perawatan anggota keluarganya, terutama bagi pasien dengan penyakit kronis seperti hipertensi. Model ini menekankan bahwa keluarga memiliki pengaruh besar dalam membentuk kebiasaan hidup sehari-hari, termasuk pola makan, aktivitas fisik, kepatuhan minum obat, dan pengelolaan stres. Dalam hal diet, keluarga berperan penting dalam merencanakan, menyiapkan, dan menyajikan makanan yang sesuai dengan kebutuhan pasien, seperti makanan rendah garam, rendah lemak, dan tinggi serat. Keterlibatan keluarga juga berpengaruh terhadap keberhasilan perubahan gaya hidup, karena dukungan emosional, motivasi, dan kebersamaan dalam menjalani pola hidup sehat dapat meningkatkan kepatuhan pasien terhadap anjuran medis. Dengan menjadikan keluarga sebagai bagian aktif dari proses perawatan, pengelolaan hipertensi menjadi lebih efektif dan berkelanjutan (Mursid et al., 2023).

## **2.5 Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Peran Keluarga**

### **2.5.1 Sosial Ekonomi Keluarga**

Status sosial ekonomi keluarga sangat memengaruhi kemampuan mereka dalam mendukung pengendalian diet pasien hipertensi. Keluarga dengan kondisi ekonomi yang baik cenderung lebih mampu menyediakan makanan sehat seperti buah, sayur, dan makanan rendah garam yang sesuai anjuran medis. Sebaliknya, keluarga dengan keterbatasan ekonomi mungkin kesulitan membeli bahan makanan bergizi dan lebih memilih makanan instan atau murah yang tinggi garam dan lemak. Selain itu, tingkat pendidikan dan akses terhadap informasi kesehatan juga seringkali sejalan dengan kondisi sosial ekonomi, yang berpengaruh pada pemahaman keluarga tentang pentingnya diet sehat. Oleh karena itu, dukungan diet dari keluarga tidak hanya dipengaruhi oleh niat, tetapi juga oleh kemampuan ekonomi dan akses terhadap sumber daya yang memadai (Susanto Tjokro & Herni Suprapti, 2024).

### **2.5.2 Pengetahuan Keluarga tentang Hipertensi dan Diet**

Pengetahuan keluarga tentang diet sehat sangat berpengaruh dalam membantu pasien HT menjaga tekanan darah. Jika keluarga memahami jenis makanan yang dianjurkan, seperti sayur, buah, makanan rendah garam, rendah lemak, dan tinggi serat, maka mereka bisa menyusun menu harian yang lebih sehat bagi pasien. Selain itu, mereka juga akan lebih berhati-hati dalam memilih bahan makanan, menghindari makanan instan, makanan cepat saji, atau camilan tinggi garam. Sebaliknya, kurangnya pemahaman keluarga tentang diet bisa membuat pasien tetap mengonsumsi makanan yang berisiko memperburuk kondisi. Oleh karena itu, penting bagi keluarga untuk mendapatkan informasi yang benar tentang pola makan yang tepat bagi penderita HT,

agar pengendalian penyakit bisa berjalan lebih efektif di lingkungan rumah (Susanti et al., 2022).

### **2.5.3 Keterlibatan Keluarga Dalam Program Kesehatan**

Keterlibatan keluarga dalam program kesehatan sangat penting untuk mendukung keberhasilan pengelolaan diet pada pasien HT. Melalui partisipasi dalam kegiatan edukasi dan pelatihan, keluarga dapat memperoleh pengetahuan yang lebih baik tentang jenis makanan yang dianjurkan dan yang perlu dihindari. Program seperti penyuluhan gizi, kelas diet sehat, atau konseling keluarga dapat membantu meningkatkan kesadaran dan kemampuan keluarga dalam merencanakan menu yang sesuai dengan kondisi pasien. Ketika keluarga terlibat secara aktif, mereka cenderung lebih siap memberikan dukungan nyata, seperti menyiapkan makanan rendah garam dan mengurangi kebiasaan makan yang tidak sehat. Dengan demikian, program kesehatan yang melibatkan keluarga dapat menjadi langkah efektif dalam memperkuat peran mereka sebagai pendukung utama dalam perawatan pasien hipertensi (Sasti et al., 2022).

## **2.6 Studi Terkait Peran Keluarga dalam Pengendalian Diet**

### **2.6.1 Studi Empiris tentang Peran Keluarga**

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa peran keluarga memiliki pengaruh yang besar terhadap pengendalian diet pada pasien hipertensi. Penelitian oleh (Anifah Nur Annisa & Dewi Kartika Sari, 2024) yang dilakukan di Puskesmas Gondangrejo, Karanganyar, menemukan bahwa meskipun secara statistik tidak ada hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dan kepatuhan diet, dukungan keluarga tetap berperan penting secara praktik, terutama dalam bentuk perhatian, motivasi, dan penyediaan makanan sehat. Sementara itu, studi oleh (Yasirro et al., 2023)

menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara peran keluarga dan kepatuhan diet pada penderita hipertensi. Keluarga yang aktif terlibat dalam memberi dukungan emosional dan membantu pengaturan pola makan terbukti mampu meningkatkan kepatuhan pasien terhadap diet yang dianjurkan. Selain itu, penelitian oleh (Usman et al., 2023) juga menyimpulkan bahwa peran keluarga, khususnya dalam hal penyusunan menu dan penyediaan makanan rendah garam, berpengaruh terhadap kestabilan tekanan darah pasien. Ketiga penelitian ini memperkuat bahwa keterlibatan keluarga, baik secara langsung maupun tidak langsung, sangat membantu dalam keberhasilan pengelolaan hipertensi melalui pengendalian diet.

### **2.6.2 Analisis Hasil Studi**

Berdasarkan hasil-hasil penelitian yang telah dikaji, dapat disimpulkan bahwa peran keluarga sangat berpengaruh dalam pengendalian diet pada pasien hipertensi. Keluarga tidak hanya berperan sebagai pendamping, tetapi juga sebagai pengatur pola makan, pemberi dukungan emosional, serta motivator dalam menjaga konsistensi diet yang sehat. Penelitian-penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa meskipun tidak semua hasilnya signifikan secara statistik, dukungan dan keterlibatan keluarga tetap memberikan dampak positif dalam meningkatkan kepatuhan pasien terhadap pengaturan makanan. Keluarga yang memiliki pengetahuan yang cukup dan terlibat langsung dalam perencanaan dan penyajian makanan terbukti membantu menstabilkan tekanan darah dan mencegah komplikasi. Dengan demikian, melibatkan keluarga dalam pengelolaan hipertensi, khususnya melalui pendekatan diet, merupakan langkah yang penting dan sangat dianjurkan dalam perawatan pasien secara menyeluruh.