

ABSTRAK

Penderita hipertensi harus memiliki pola makan yang baik untuk mengendalikan tekanan darah. Di wilayah pesisir, kebiasaan mengonsumsi ikan asin dan ikan asap dapat meningkatkan risiko hipertensi. Dalam konteks ini, dukungan keluarga menjadi sangat penting dalam membentuk kebiasaan pola makan yang sehat. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dukungan keluarga dengan pola makan pada penderita hipertensi di RW 02 Wilayah Pesisir Pantai Kenjeran Surabaya.

Desain penelitian analitik korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian ini penderita hipertensi di RW 02 Wilayah Pesisir Pantai Kenjeran Surabaya yang berjumlah 70 responden. Besar sampel sebesar 59 responden yang dipilih dengan menggunakan teknik pengampilan *non probability sampling* dengan menggunakan *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dan dianalisis dengan uji *rank spearman*.

Hasil penelitian menunjukkan hampir setengahnya (44,1%) mempunyai dukungan keluarga kurang dan sebagian besar (55,9%) mempunyai pola makan tidak baik. Hasil Analisa data $p = 0,000 < \alpha = 0,05$ yaitu H_0 ditolak, artinya terdapat hubungan antara dukungan keluarga dengan pola makan pada penderita hipertensi di RW 02 wilayah pesisir pantai Kenjeran Surabaya.

Semakin baik dukungan keluarga yang diberikan pada penderita hipertensi. Maka penderita dapat melakukan pola makan dengan baik sehingga dapat menstabilkan penyakit hipertensi. Mengurangi konsumsi ikan asin/asap dan beralih ke ikan segar kukus tanpa garam berlebih dapat menurunkan risiko hipertensi. Keluarga dapat mendukung dengan menyediakan makanan sehat, mempelajari pola makan yang benar, dan menghindari penggunaan garam berlebih, sehingga membantu mengontrol hipertensi dan mencegah anggota keluarga lain terkena hipertensi.

Kata Kunci : Dukungan Keluarga, Pola Makan, Hipertensi