

Hubungan Motivasi terhadap Tingkat Kepatuhan Pasien dengan Diet Hipertensi di RS Bhakti Asih Brebes

Dedi Nuriman^{1*}, Hernandia Distinarista², Tutik Rahayu³

^{1,2,3}Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Islam Sultan Agung Semarang

*Email: dedinuriman4@gmail.com

Kata Kunci

Diet, Hipertensi,
Kepatuhan, Motivasi

Abstrak

Latar Belakang: Diet hipertensi merupakan salah satu cara untuk mengatasi hipertensi secara non farmakologis, namun motivasi pasien merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kepatuhan seseorang terhadap pengobatan seperti diet hipertensi. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan motivasi terhadap tingkat kepatuhan pasien dengan diet hipertensi di RS Bhakti Asih Brebes. **Metode:** Penelitian kuantitatif ini menggunakan metode analisis korelasional dengan pendekatan cross-sectional. Sampel yang terkumpul sebanyak 82 pasien hipertensi menggunakan teknik purposive sampling. Motivasi dan kepatuhan diet diukur menggunakan kuesioner yang valid dan reliabel. Analisis yang dilakukan menggunakan uji Chi Square untuk mengetahui hubungan antara motivasi dengan kepatuhan diet hipertensi. **Hasil:** Sebanyak 49 pasien (49%) memiliki motivasi yang tinggi dan 59 pasien (72%) memiliki kepatuhan yang tinggi. terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi dengan kepatuhan diet hipertensi dengan nilai 0,017. **Kesimpulan:** Terdapat hubungan antara motivasi dengan kepatuhan diet hipertensi pada pasien hipertensi di RS Bhakti Asih Brebes. Pihak rumah sakit dapat memberikan pendidikan kesehatan terkait diet hipertensi yang tepat melalui media lembar balik, poster, atau sosialisasi secara berkala, agar pasien dan keluarga memiliki pengetahuan yang adekuat tentang diet hipertensi yang tepat serta meningkatkan motivasi pasien.

The Relationship Between Motivation and the Level of Patient Adherence to Hypertension Diet at RS Bhakti Asih Brebes

Key Words:

Adherence, Diet,
Hypertension,
Motivation

Abstract

Background: Hypertension diet is one way to treat hypertension non-pharmacologically, but patient motivation is one factor that can affect a person's adherence to treatment such as a hypertension diet. This study aims to determine the relationship between motivation and the level of patient adherence to a hypertension diet at RS Bhakti Asih Brebes. **Method:** This quantitative study used a correlational analysis method with a cross-sectional approach. The collected sample was 82 hypertensive patients using a purposive sampling technique. Motivation and dietary adherence were measured using valid and reliable questionnaires. The analysis was carried out using the Chi Square test to determine the relationship between motivation and adherence to a

hypertension diet. Results: A total of 49 patients (49%) had high motivation and 59 patients (72%) had high adherence. There was a significant relationship between motivation and adherence to a hypertension diet with a p-value of 0.017. Conclusion: There is a relationship between motivation and adherence to a hypertension diet in hypertensive patients at RS Bhakti Asih Brebes. The hospital can provide health education related to proper hypertension diets through various media, so that patients and families have adequate knowledge about proper hypertension diets and increase patient motivation.

1. PENDAHULUAN

Berdasarkan data dari *World Health Organization* (WHO), diperkirakan prevalensi global hipertensi mencapai 26,4%, yang setara dengan kurang lebih 972 juta individu di seluruh dunia. Distribusi kasus menunjukkan bahwa sekitar 333 juta penderita berlokasi di negara-negara maju, sementara proporsi yang lebih besar, yaitu 639 juta kasus, tercatat di negara-negara berkembang (Kurniawan & Sulaiman, 2019). Data regional dari Dinas Kesehatan Kabupaten Brebes tahun 2023 mengindikasikan adanya 678.652 kasus hipertensi teridentifikasi di wilayah Brebes. Namun demikian, cakupan pelayanan hipertensi sesuai standar baru mencapai 322.445 pasien, merepresentasikan sekitar 47,51% dari total kasus terdeteksi.

Studi pendahuluan yang telah dilakukan di rumah sakit dengan kejadian hipertensi terbanyak yaitu RS Bhakti Asih sebanyak 2907 kasus (33,2%) dari jumlah sasaran 8.745 orang, RSUD Brebes sebanyak 1.417 kasus (31,3%). Hal ini menunjukkan bahwa kejadian hipertensi di RS Bhakti Asih masih tertinggi di Kabupaten Brebes.

Masih tingginya kasus hipertensi maka perlu mendapatkan penanganan dan perhatian secara serius karena dampak hipertensi ini dapat berakibat lebih buruk bagi kesehatan penderitanya. Hipertensi yang tidak terkontrol merupakan faktor risiko signifikan yang berkontribusi terhadap perkembangan berbagai komplikasi medis serius. Komplikasi tersebut meliputi infark miokardium, penyakit arteri koroner, gagal jantung kongestif, serta gangguan

serebrovaskular seperti stroke hipertensi. Lebih lanjut, hipertensi yang tidak terkontrol juga dapat mengakibatkan penyakit ginjal kronis dan retinopati hipertensi. Kondisi-kondisi komplikasi ini secara keseluruhan dapat menurunkan kualitas hidup individu yang menderita hipertensi (Hinkle et al., 2022).

Penatalaksanaan hipertensi dapat ditempuh melalui dua pendekatan utama, yaitu farmakologis dan non-farmakologis. Pendekatan farmakologis melibatkan penggunaan medikamentosa, sementara pendekatan non-farmakologis berfokus pada modifikasi perilaku dan gaya hidup. Intervensi non-farmakologis dapat diimplementasikan melalui pengaturan dietetik, termasuk restriksi asupan natrium, reduksi berat badan, menghindari konsumsi minuman berkafeina, produk tembakau, dan alkohol, serta peningkatan aktivitas fisik secara teratur (Buheli & Usman, 2019).

Intervensi dietetik merupakan salah satu pendekatan non-farmakologis dalam penatalaksanaan hipertensi. Diet pada hipertensi berfokus pada regulasi asupan natrium, yang dijalankan secara sinergis dengan terapi farmakologis menggunakan agen antihipertensi. Keberhasilan pengendalian hipertensi melalui regulasi asupan natrium memerlukan tingkat kesungguhan dan komitmen yang tinggi dalam menjalankan diet. Adherensi terhadap diet secara signifikan memengaruhi stabilitas tekanan darah pada pasien hipertensi (Nortajulu et al., 2023).

Intervensi dietetik pada hipertensi terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah dan memeliharanya dalam rentang

normotensi. Selain itu, diet hipertensi juga berkontribusi pada reduksi faktor-faktor risiko komorbiditas, seperti obesitas atau kelebihan berat badan, hiperkolesterolemia, dan hiperurisemia (Hinkle et al., 2022). Diet hipertensi termasuk ke dalam bentuk kepatuhan yaitu sejauh mana seseorang dapat melaksanakan sesuai ketentuan diet hipertensi (Pakpahan et al., 2021).

Kepatuhan pasien dalam menjalani regimen terapeutik merupakan konstruk multidimensional yang dipengaruhi oleh beragam faktor. Faktor-faktor ini dapat dikelompokkan menjadi tiga kategori utama, yaitu karakteristik individual pasien, aspek lingkungan sosio-ekonomi, dan atribut farmakologis dari medikasi yang diresepkan (Brannon et al., 2022).

Motivasi didefinisikan sebagai sebuah konstruk psikologis yang mencakup impuls internal, aspirasi, dan energi penggerak yang bersumber dari individu. Konstruk ini berperan dalam menginisiasi dan mengarahkan perilaku individu untuk mencapai tujuan tertentu, dengan mengeliminasi distraksi yang dianggap kurang relevan. Dalam konteks klinis, motivasi yang intrinsik dan kuat pada penderita hipertensi untuk mencapai kondisi kesehatan yang optimal terbukti memberikan dampak positif terhadap prognosis penyakit. Manajemen tekanan darah pada pasien hipertensi memerlukan pendekatan komprehensif yang tidak hanya melibatkan intervensi non-farmakologis seperti aktivitas fisik teratur, namun juga implementasi dietetik khusus yang dirancang untuk hipertensi (Nugraha et al., 2019).

Motivasi memainkan peran krusial sebagai determinan keberhasilan intervensi dietetik pada penderita hipertensi. Objektif utama dari diet hipertensi dan terapi farmakologis antihipertensi adalah mencapai normotensi atau menjaga stabilitas tekanan darah dalam rentang fisiologis. Tujuan ini esensial untuk meminimalkan risiko morbiditas dan mortalitas yang terkait dengan hipertensi, terutama komplikasi kardiovaskular yang mengancam jiwa. Dalam konteks kepatuhan terhadap regimen diet, faktor-faktor seperti

tingkat pengetahuan pasien, motivasi intrinsik, dan dukungan sosial dari keluarga teridentifikasi sebagai elemen yang signifikan dalam memprediksi outcome terapeutik yang positif (Pakpahan et al., 2021).

Hasil penelitian Prihatin et al. (2022) menunjukkan bahwa ada hubungan antara motivasi dengan kepatuhan diet hipertensi. Responden yang memiliki motivasi tinggi dalam menjaga diet maka dapat menjaga stabilitas tekanan darah dan tekanan darah terkontrol dengan baik, sebaliknya responden yang memiliki motivasi rendah dalam menjaga diet dapat membuat tidak terkontrolnya tekanan darah, dan mengalami komplikasi lanjut. Hasil penelitian Nurwidiyanti et al. (2022) menunjukkan hal yang sama bahwa terhadap hubungan antara motivasi dengan kepatuhan diet hipertensi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan motivasi terhadap tingkat kepatuhan pasien dengan diet hipertensi di RS Bhakti Asih Brebes.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain analisis korelasional menggunakan pendekatan *cross-sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah pasien hipertensi di RS Bhakti Asih Brebes yang berjumlah 512 pasien, pengambilan sampel menggunakan teknik *non-probability purposive sampling* dengan jumlah 82 pasien. Penelitian ini telah melalui ijin etik dengan nomor 1398/A.1-KEPK/FIK-SA/XI/2024.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah motivasi pada pasien hipertensi, sementara variabel terikat adalah kepatuhan diet hipertensi. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner yang diadopsi dari penelitian Nuruddin (2018) mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan kepatuhan diet hipertensi pada pasien hipertensi di RSUI Gondokuman I. Analisis dilakukan menggunakan pendekatan statistik menggunakan uji *Chi-square*, uji ini diambil untuk mengetahui hubungan antara motivasi dengan kepatuhan diet hipertensi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

a. Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik ($n = 82$)

Karakteristik	Frekuensi (<i>n</i>)	Presentase (%)
Usia (Tahun)		
26 – 45	5	6,1
46 – 65	77	93,9
Jenis Kelamin		
Laki-laki	43	52,4
Perempuan	39	47,6
Pendidikan		
SD	6	7,3
SMP	25	30,5
SMA	29	35,4
Perguruan Tinggi	22	26,8
Pekerjaan		
Tidak Bekerja	15	18,3
Buruh	15	18,3
Petani	20	24,4
Swasta	17	20,7
Pegawai	15	18,3
Total	82	100

Sumber: Data Primer, 2024

Tabel 4.1 memperlihatkan karakteristik responden dalam penelitian pada pasien hipertensi di RS Bhakti Asih Brebes, dimana usia dengan rentang 46 – 65 tahun merupakan kategori usia terbanyak pada pasien

c. Analisis Bivariat

Tabel 3. Tabulasi Silang Hubungan Motivasi dengan Kepatuhan Diet Hipertensi ($n = 82$)

Motivasi	Kepatuhan Diet				Total		χ^2	OR	<i>p</i> value
	Kepatuhan Rendah		Kepatuhan Tinggi						
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%			
Motivasi Rendah	14	42,4	19	57,6	33	100	5,655	3,275	0,017
Motivasi Tinggi	9	18,4	40	81,6	49	100			
Jumlah	23	28	59	72	82	100			

Sumber:

Data

Primer,

2024

Berdasarkan Tabel 3 dapat diketahui bahwa dari 33 pasien hipertensi yang memiliki motivasi rendah sebanyak 14 pasien atau 42,4% memiliki kepatuhan rendah

hipertensi dengan jumlah 77 sampel atau 93,9% dan jenis kelamin laki-laki memiliki jumlah paling banyak dengan jumlah 43 sampel atau 52,4%. Sementara pendidikan terbanyak pada pasien hipertensi adalah SMA dengan jumlah 29 sampel atau 35,4%. Sedangkan pekerjaan terbanyak pada pasien hipertensi adalah buruh dengan jumlah 20 sampel atau 24,4%.

b. Analisis Univariat

Tabel 2. Deskripsi Variabel dalam Penelitian ($n = 82$)

Variabel	Frekuensi (<i>n</i>)	Presentase (%)
Motivasi		
Rendah	33	40,2
Tinggi	49	59,8
Kepatuhan Diet		
Rendah	23	28
Tinggi	59	72
Jumlah	82	100

Sumber: Data Primer, 2024

Tabel 2 memperlihatkan bahwa pasien hipertensi yang memiliki motivasi tinggi sebanyak 49 sampel atau 59,8% sedangkan sisanya sebesar 33 sampel atau 40,2% memiliki motivasi rendah. Tabel 2 juga memperlihatkan bahwa pasien hipertensi yang memiliki kepatuhan tinggi terhadap diet hipertensi sebanyak 59 sampel atau 28% sedangkan sisanya sebesar

terhadap diet hipertensi, sementara sisanya yaitu 19 pasien atau 57,6% memiliki kepatuhan tinggi terhadap diet hipertensi. Sedangkan dari 49 pasien hipertensi yang

memiliki motivasi tinggi sebanyak 9 pasien atau 18,4% memiliki kepatuhan yang rendah terhadap diet hipertensi, sementara sisanya yaitu 40 pasien atau 81,6% memiliki kepatuhan yang tinggi terhadap diet hipertensi.

Pembahasan

a. Karakteristik Responden

Usia merupakan faktor dalam memengaruhi tekanan darah yang tidak dapat dimodifikasi. Semakin bertambah usia, risiko penyakit degeneratif juga meningkat. Penelitian menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi (tekanan darah tinggi) lebih rendah pada usia yang lebih muda (9,04%) dibandingkan usia yang lebih tua. Namun, penting untuk dicatat bahwa meskipun prevalensi hipertensi lebih rendah pada usia muda, munculnya hipertensi di usia muda justru meningkatkan risiko penyakit jantung di kemudian hari (Wang et al., 2020).

Hipertensi umumnya menyerang orang dewasa dan lansia. Seiring bertambahnya usia, pembuluh darah arteri besar cenderung mengeras, yang mengakibatkan peningkatan tekanan darah sistolik secara bertahap. Sebaliknya, tekanan darah diastolik justru cenderung menurun perlahan. Perubahan pada kedua jenis tekanan darah ini menyebabkan perbedaan yang signifikan antara tekanan sistolik dan diastolik, yang disebut sebagai tekanan nadi. Dengan kata lain, pada lansia, tekanan darah saat jantung memompa darah ke seluruh tubuh (sistolik) meningkat, sementara tekanan darah saat jantung beristirahat di antara denyutan (diastolik) menurun, sehingga selisih antara keduanya (tekanan nadi) menjadi lebih besar (Del Pinto & Ferri, 2019).

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa laki-laki cenderung memiliki angka kejadian hipertensi yang lebih tinggi dibandingkan perempuan di hampir semua kelompok usia. Pengecualian terjadi pada kelompok usia di atas 75 tahun, di mana prevalensi hipertensi justru lebih tinggi pada perempuan dibandingkan laki-laki (Ramirez & Sullivan, 2018), namun meskipun tekanan darah lebih

rendah pada individu dengan jenis kelamin perempuan dibandingkan laki-laki, hampir 50% dari seluruh kematian terkait penyakit kardiovaskuler terjadi pada perempuan (Colafella & Denton, 2018), hal ini disebabkan efek perlindungan terhadap jantung (kardioprotektif) dari hormon estrogen dan testosteron bekerja melalui pengaturan jalur yang mengontrol vasodilatasi dan vasokonstriksi pembuluh darah, pengaturan tersebut terkait dengan regulasi pada sistem renin-angiotensin-aldosteron (RAA) dan sistem endotel pembuluh darah (Song et al., 2020).

Hipertensi cenderung lebih banyak dialami oleh individu dengan tingkat pendidikan yang rendah. Hal ini disebabkan oleh minimnya wawasan mengenai kesehatan dan sulitnya mencerna informasi kesehatan yang ada. Akibatnya, penerapan gaya hidup sehat pun menjadi terhambat. Studi-studi terdahulu pun memperkuat temuan ini, bahwa jenjang pendidikan seseorang berpengaruh pada risiko terkena hipertensi, salah satunya karena kurangnya pemahaman tentang diet yang menyehatkan. Sebaliknya, individu yang berpendidikan lebih tinggi umumnya lebih aktif dan tepat dalam upaya menjaga kesehatan (Nugroho & Sari, 2020).

Tekanan darah tinggi atau hipertensi sering dipicu oleh stres yang dialami akibat gaya hidup yang berorientasi pada pekerjaan dan pencapaian finansial. Tuntutan pekerjaan yang tinggi berkontribusi pada stres dan selanjutnya meningkatkan tekanan darah (Taiso et al., 2021). Selain itu, kurangnya aktivitas fisik, yang sering disebabkan oleh padatnya kegiatan, dapat meningkatkan risiko hipertensi. Hal ini karena kurangnya olahraga menyebabkan penumpukan lemak yang dapat menyempitkan pembuluh darah, dan pada akhirnya meningkatkan tekanan darah (Setiandari, 2022).

b. Motivasi pada Pasien Hipertensi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar pasien hipertensi dalam penelitian ini memiliki motivasi tinggi untuk sembuh dari hipertensi. Motivasi pada

dasarnya merupakan suatu keyakinan yang menggerakkan seseorang untuk melakukan sesuatu. Keyakinan ini meliputi berbagai hal seperti keinginan, cita-cita, semangat, dan target yang ingin dicapai (Nugraha et al., 2019). Terdapat dua jenis utama motivasi, yaitu motivasi yang berasal dari diri sendiri (intrinsik) dan motivasi yang dipengaruhi oleh faktor luar (ekstrinsik). Motivasi intrinsik muncul dari dalam diri, misalnya rasa puas dan terpenuhinya kebutuhan psikologis. Sementara itu, motivasi ekstrinsik datang dari luar, seperti pengaruh lingkungan sekitar. Singkatnya, motivasi adalah dorongan internal yang memicu seseorang untuk bertindak atau berperilaku (Handayani & Nora, 2019).

Studi meta analisis dari Huang et al. (2023) memaparkan bahwa pemberian motivasi dapat efektif dalam meningkatkan kontrol tekanan darah pada pasien hipertensi, hal tersebut berarti bahwa motivasi merupakan salah satu faktor yang dapat mengubah perilaku kesehatan pada pasien hipertensi. Sejalan dengan penelitian tersebut, Tan et al. (2022) mengungkapkan bahwa motivasi berpengaruh terhadap perilaku perawatan diri (*self-care behavior*) seperti menjaga pola makan sehat terutama dalam mengurangi asupan garam dan kalori, aktivitas fisik teratur, dan pemeriksaan tekanan darah. Keterbatasan waktu, keterbatasan pilihan, dan kemalasan merupakan tantangan terbesar yang perlu diatasi dalam menerapkan pola makan sehat dan gaya hidup aktif di masyarakat. Banyak masyarakat yang tidak peduli dengan status kesehatannya, sehingga tidak memprioritaskan pemeriksaan tekanan darah, sehingga perlu ditingkatkan pemeriksaan tekanan darah di masyarakat untuk diagnosis hipertensi sejak dini (Tan et al., 2022).

Individu yang memiliki motivasi diri yang kuat cenderung lebih berdedikasi untuk meningkatkan kesehatan dan menjalankan diet yang disarankan. Mereka lebih mampu mengendalikan diri dari godaan dan menghadapi kesulitan, sehingga menghasilkan perubahan pola makan yang

langgeng. Tenaga kesehatan dapat meningkatkan motivasi diri pasien melalui edukasi, penentuan target, dan penekanan pada keuntungan jangka panjang (Purwana et al., 2023). Peneliti memiliki pandangan bahwa motivasi diri memegang peranan krusial dalam membantu pasien hipertensi mempertahankan kepatuhan terhadap diet demi pengendalian tekanan darah yang lebih optimal.

c. Kepatuhan Diet pada Pasien Hipertensi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar pasien hipertensi dalam penelitian ini memiliki kepatuhan yang tinggi terhadap diet hipertensi. Pendekatan diet merupakan alternatif dan intervensi utama terbaik dari terapi non-farmakologis bagi pasien hipertensi (Tiwana & Yang, 2019). Buah-buahan, sayur-sayuran, produk susu rendah lemak, dan kolesterol rendah menyediakan diet yang kaya akan kalium, magnesium, kalsium, dan serat makanan sekaligus membatasi asupan lemak total, lemak jenuh, dan kolesterol. Kelompok makanan tersebut menurunkan tekanan darah, mencegah terjadinya hipertensi, dan mengurangi risiko komplikasi terkait hipertensi (Bakris et al., 2019; Moyeenudin & Vijayalakshmi, 2019).

Penelitian Feleke et al. (2022) mengungkapkan bahwa terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kepatuhan diet pada pasien hipertensi seperti tingkat pendidikan, pengetahuan tentang nutrisi dan gizi, pengetahuan tentang hipertensi, penyakit penyerta, waktu terdiagnosis hipertensi, dan dukungan sosial. Faktor-faktor yang dapat dimodifikasi tersebut secara signifikan berhubungan dengan kepatuhan diet pada pasien hipertensi.

Kepatuhan terhadap diet berperan penting dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi yang tidak terkontrol dan komplikasi terkait hipertensi (Gebremichael et al., 2019). Kepatuhan terhadap diet menurunkan tekanan darah sistolik dan

diastolik masing-masing sebesar 11 mmHg dan 3 mmHg yang dapat menurunkan risiko kejadian kardiovaskular. Sehingga, untuk mengurangi beban komplikasi terkait tekanan darah, diperlukan upaya yang berfokus pada modifikasi nutrisi dan perilaku individu yang mendorong dan meningkatkan asupan makanan yang lebih sehat (Moyeenudin & Vijayalakshmi, 2019).

d. Hubungan Motivasi dengan Kepatuhan Diet Hipertensi pada Pasien Hipertensi

Hubungan motivasi dengan kepatuhan diet hipertensi pada pasien hipertensi memiliki nilai *odds ratio* sebesar 3,275 dengan nilai signifikansi $<0,017$ yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi untuk sembuh dengan kepatuhan diet hipertensi pada pasien hipertensi di RS Bhakti Asih Brebes, pasien yang mempunyai motivasi tinggi untuk sembuh memiliki peluang sebesar 3,275 kali memiliki kepatuhan yang tinggi terhadap diet hipertensi dibandingkan dengan pasien yang memiliki motivasi rendah untuk sembuh.

Kepatuhan pasien terhadap diet hipertensi sangat penting karena mendorong mereka untuk mengikuti anjuran yang diberikan, dengan menjalankan diet hipertensi secara disiplin, tekanan darah dapat kembali normal, misalnya dengan mengurangi asupan garam dan lemak. Selain itu, pendekatan dengan metode diet ini merupakan cara alami dan efektif untuk mencegah kambuhnya hipertensi tanpa efek samping yang berat (Ina et al., 2024; Liawati et al., 2024).

Kepatuhan pada penanganan hipertensi mencakup perubahan gaya hidup, konsumsi obat secara teratur, dan kontrol rutin ke dokter. Salah satu aspek gaya hidup yang perlu diubah adalah pola makan. Melalui pengaturan diet, faktor risiko hipertensi yang dapat dimodifikasi dapat dikurangi. Diet untuk penderita hipertensi berfokus pada pembatasan konsumsi makanan yang berpotensi menaikkan tekanan darah dan peningkatan asupan nutrisi yang justru dapat menurunkannya (Nugraha et al., 2019).

Komponen penting dalam pengaturan diet hipertensi adalah pembatasan garam, penghindaran alkohol, penurunan berat badan bagi yang mengalami obesitas, aktivitas fisik yang teratur, peningkatan konsumsi sayuran dan buah-buahan, serta pengurangan konsumsi makanan tinggi lemak (Bakris et al., 2019).

Hasil penelitian ini, juga menunjukkan bahwa terdapat beberapa pasien yang memiliki kepatuhan yang rendah meskipun motivasinya tinggi, dan sebaliknya. Hasil ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor yang mempengaruhi kepatuhan seperti keparahan penyakit karakteristik pengobatan seperti efek samping dan kompleksitas pengobatan, faktor personal seperti usia, jenis kelamin, pola kepribadian, dan emosional, faktor lingkungan seperti ekonomi, dukungan sosial, dan norma budaya (Brannon et al., 2022). Hal ini sejalan dengan penelitian Prihatin et al. (2022) yang menjelaskan bahwa faktor personal seperti pendidikan dan pengetahuan, lama menderita, faktor lingkungan seperti dukungan keluarga dan peran petugas kesehatan berhubungan secara signifikan dengan kepatuhan pengobatan hipertensi (Prihatin et al., 2022). Peneliti memiliki asumsi bahwa meskipun pasien hipertensi memiliki motivasi yang tinggi, namun kepatuhan diet pada pasien hipertensi dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik faktor sosiodemografi, psikologis, terkait diet, maupun pelayanan kesehatan. Memahami faktor-faktor ini penting untuk mengembangkan intervensi yang efektif untuk meningkatkan kepatuhan diet dan pada akhirnya, membantu pasien hipertensi mengendalikan tekanan darah mereka dan meningkatkan kualitas hidup mereka

Inti keberhasilan penanganan hipertensi terletak pada kedisiplinan pasien itu sendiri. Sering kali, tekanan darah sulit dikendalikan karena pasien kurang patuh terhadap anjuran penatalaksanaan hipertensi. Kepatuhan di sini mencakup sejauh mana pasien mengikuti semua instruksi terkait pola makan, aktivitas fisik, konsumsi obat, dan pemeriksaan rutin

yang merupakan bagian integral dari terapi hipertensi.

4. SIMPULAN

Berdasarkan tujuan penelitian dan analisis yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi dengan kepatuhan diet hipertensi pada pasien hipertensi di RS Bhakti Asih Brebes. Pasien dan keluarga hendaknya dapat menerapkan diet yang seimbang dan sehat sebagai upaya mengontrol hipertensi yang alami, keluarga juga dapat memberikan dukungan berupa informasi seperti mengingatkan pasien dan dukungan materi seperti menyediakan asupan nutrisi yang direkomendasikan untuk penderita hipertensi.

5. REFERENSI

- Bakris, G., Ali, W., & Parati, G. (2019). ACC/AHA Versus ESC/ESH on Hypertension Guidelines. *Journal of the American College of Cardiology*, *73*(23), 3018–3026. <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2019.03.507>
- Brannon, L., Updegraff, J. A., & Feist, J. (2022). *Health Psychology: An Introduction to Behavior and Health*. Cengage Learning.
- Buheli, K. L., & Usman, L. (2019). Faktor Determinan Kepatuhan Diet Penderita Hipertensi. *Jambura Health and Sport Journal*, *1*(1), 15–19. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v1i1.2049>
- Colafella, K. M. M., & Denton, K. M. (2018). Sex-specific differences in hypertension and associated cardiovascular disease. *Nature Reviews Nephrology*, *14*(3), 185–201. <https://doi.org/10.1038/nrneph.2017.189>
- Del Pinto, R., & Ferri, C. (2019). Hypertension Management at Older Age: An Update. *High Blood Pressure & Cardiovascular Prevention*, *26*(1), 27–36. <https://doi.org/10.1007/s40292-018-0290-z>
- Feleke, M. G., Abate, T. W., Biresaw, H., tegeaw, A., Abate, M. W., & Woleli, T. A. (2022). Dietary adherence and associated factors among hypertensive patients in Bahir Dar city Administration, Ethiopia, 2020. *International Journal of Africa Nursing Sciences*, *17*, 100471. <https://doi.org/10.1016/j.ijans.2022.100471>
- Gebremichael, G. B., Berhe, K. K., & Zemichael, T. M. (2019). Uncontrolled hypertension and associated factors among adult hypertensive patients in Ayder comprehensive specialized hospital, Tigray, Ethiopia, 2018. *BMC Cardiovascular Disorders*, *19*(1), 121. <https://doi.org/10.1186/s12872-019-1091-6>
- Handayani, R., & Nora, R. (2019). Hubungan Motivasi Pasien Dengan Kepatuhan Diet Hipertensi di Puskesmas Andalas Padang. *Jurnal Amanah Kesehatan*, *1*(1), 35–45. <https://doi.org/10.55866/jak.v1i1.14>
- Hinkle, J. L., Cheever, K. H., & Overbaugh, K. (2022). *Brunner & Suddarth's Textbook of Medical-Surgical Nursing* (15th ed.). Wolters Kluwer.
- Huang, X., Xu, N., Wang, Y., Sun, Y., & Guo, A. (2023). The effects of motivational interviewing on hypertension management: A systematic review and meta-analysis. *Patient Education and Counseling*, *112*, 107760. <https://doi.org/10.1016/j.pec.2023.107760>

- Ina, L. N., Supriyadi, & Dewi, N. (2024). Tingkat Dukungan Keluarga dan Motivasi Diri Berhubungan dengan Kepatuhan Diet pada Penderita Hipertensi. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 8(3), 213–227.
- Kurniawan, I., & Sulaiman. (2019). Hubungan Olahraga, Stress dan Pola Makan dengan Tingkat Hipertensi di Posyandu Lansia di Kelurahan Sudirejo I Kecamatan Medan Kota. *JHSP: Journal of Health Science and Physiotherapy*, 1(1), 10–17.
- Liawati, N., Purnairawan, Y., & Ihsan, R. N. (2024). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kepatuhan Diet Hipertensi pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 16(1), 37–44.
- Moyeenudin, H. M., & Vijayalakshmi, S. (2019). The Antihypertensive Effect from Aqueous Extract of *Oxalis corniculata* by In Vitro Antihypertensive Activity Assay. *Research Journal of Pharmacy and Technology*, 12(6), 2981. <https://doi.org/10.5958/0974-360X.2019.00504.3>
- Nortajulu, B., Zainaro, M. A., & Trismiyana, E. (2023). Penerapan Anjuran Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Karang Anyar. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(7), 2659–2668. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i7.9974>
- Nugraha, L., Patimah, I., & Suharta, D. (2019). Motivation to Implement Diet in Hypertension Patients. *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 4(1), 83–90. <https://doi.org/10.30604/jika.v4i1.182>
- Nugroho, P. S., & Sari, Y. (2020). Hubungan Tingkat Pendidikan dan Usia dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Palaran Tahun 2019. *Jurnal Dunia Kesmas*, 8(4). <https://doi.org/10.33024/jdk.v8i4.2261>
- Nuruddin, M. (2018). *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kepatuhan Diet Hipertensi Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Gondokusuman I* [Skripsi]. Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
- Nurwidiyanti, E., Suyamto, & Dasmasele, R. J. H. (2022). Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Kepatuhan Diet pada Pasien Hipertensi. *BAMS-Co: Basic and Applied Medical Science Conference*, 1(1), 28–33.
- Pakpahan, M., Siregar, D., Susilawaty, A., Tasnim, Mustar, Ramdany, R., Manurung, E. I., Sianturi, E., Tompunu, M. R. G., Sitanggang, Y. F., & Maisyarah, M. (2021). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan* (R. Watrionthos, Ed.). Yayasan Kita Menulis.
- Prihatin, K., Fatmawati, B. R., & Suprayitna, M. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kepatuhan Berobat Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmiah STIKES Yarsi Mataram*, 10(2), 7–16. <https://doi.org/10.57267/jisym.v10i2.64>
- Purwana, R., Syaftriani, A. M., Ardilla, M. S., & Baiduri, R. S. (2023). The Relationship between Self-Motivation and Diet Compliance in Hypertension Patients at Mitra Medika Hospital in Medan. *Jurnal Kesehatan LLDIKTI Wilayah I*, 3(2), 40–50.
- Ramirez, L. A., & Sullivan, J. C. (2018). Sex Differences in Hypertension: Where We Have Been and Where We Are Going. *American Journal of Hypertension*,

- 31(12), 1247–1254.
<https://doi.org/10.1093/ajh/hpy148>
- Setiandari, E. L. O. (2022). Hubungan Pengetahuan, Pekerjaan dan Genetik (riwayat hipertensi dalam keluarga) Terhadap Perilaku Pencegahan Penyakit Hipertensi. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 5(4), 457–462.
<https://doi.org/10.56338/mppki.v5i4.2386>
- Song, J.-J., Ma, Z., Wang, J., Chen, L.-X., & Zhong, J.-C. (2020). Gender Differences in Hypertension. *Journal of Cardiovascular Translational Research*, 13(1), 47–54.
<https://doi.org/10.1007/s12265-019-09888-z>
- Taiso, S. N., Sudayasa, I. P., & Paddo, J. (2021). Analisis Hubungan Sosiodemografis Dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Lasalepa, Kabupaten Muna. *Nursing Care and Health Technology Journal (NCHAT)*, 1(2), 102–109.
<https://doi.org/10.56742/nchat.v1i2.10>
- Tan, P. P. S., Sandhu, R. S., Zain, S. M., Hall, D., Tan, N. C., Lim, H. M., Daud, F., & Pung, Y.-F. (2022). Health motivations and perceived barriers are determinants of self-care behaviour for the prevention of hypertension in a Malaysian community. *PloS One*, 17(12), e0278761.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0278761>
- Tiwana, J., & Yang, E. (2019). Clinical Implications of the 2017 ACC/AHA Hypertension Guidelines. *European Heart Journal*, 40(26), 2106–2109.
<https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehz423>
- Wang, C., Yuan, Y., Zheng, M., Pan, A., Wang, M., Zhao, M., Li, Y., Yao, S., Chen, S., Wu, S., & Xue, H. (2020). Association of Age of Onset of Hypertension With Cardiovascular Diseases and Mortality. *Journal of the American College of Cardiology*, 75(23), 2921–2930.
<https://doi.org/10.1016/j.jacc.2020.04.038>