

Gambaran Dukungan Keluarga Dan Motivasi Diet Hipertensi Pada Pasien Hipertensi

Teuku Samsul Bahri^{1*}, Mai Anisa²

¹Bagian Keilmuan Keperawatan Medikal Bedah Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala Banda Aceh

²Mahasiswa Pogram Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala Banda Aceh

* Corresponding Author: teukusamsulbahri@usk.ac.id

ARTICLE INFO

Article history:

Received : 11 Des 2025

Revised : 15 Des 2025

Accepted : 25 Des 2025

Available online : 30 Des 2025

Kata Kunci:

Diet, Hipertensi, Dukungan Keluarga, Motivasi

Keywords:

Diet, Hypertension, Family Support, Motivation

ABSTRAK

Hipertensi merupakan masalah kesehatan global yang berisiko menimbulkan komplikasi serius seperti penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal. Penerapan diet hipertensi menjadi salah satu upaya penting dalam pengendalian tekanan darah, namun keberhasilannya dipengaruhi oleh dukungan keluarga dan motivasi pasien. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran dukungan keluarga dan motivasi diet hipertensi pada pasien hipertensi di Poliklinik Jantung RSUD dr. Zainoel Abidin Banda Aceh. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif eksploratif dengan rancangan cross sectional. Sampel berjumlah 150 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner skala Guttman yang

terdiri dari 28 pertanyaan dan dianalisis secara univariat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada usia dewasa menengah (64,7%), bekerja (52%), dan telah menderita hipertensi ≤ 5 tahun (72,7%). Mayoritas responden memiliki dukungan keluarga yang baik (84,7%), namun sebagian besar memiliki motivasi diet yang kurang (59,3%). Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun dukungan keluarga tergolong baik, motivasi internal pasien dalam menjalankan diet hipertensi masih rendah. Oleh karena itu, diperlukan upaya peningkatan motivasi melalui edukasi kesehatan dan konseling yang berkelanjutan dengan melibatkan keluarga guna meningkatkan kepatuhan diet dan mencegah komplikasi hipertensi.

ABSTRACT

Hypertension is a global health problem that carries the risk of serious complications such as heart disease, stroke, and kidney failure. Implementing a hypertension diet is an important effort in controlling blood pressure, but its success is influenced by family support and patient motivation. This study aims to describe the description of family support and motivation for a hypertension diet in hypertensive patients at the Heart Polyclinic of Dr. Zainoel Abidin Regional Hospital, Banda Aceh. This study used a descriptive exploratory method with a cross-sectional design. A sample of 150 respondents was selected using a purposive sampling technique. Data collection was carried out using a Guttman scale questionnaire consisting of 28 questions and was analyzed univariately. The results showed that most respondents were middle-aged adults (64.7%), employed (52%), and had suffered from hypertension for ≤ 5 years (72.7%).

The majority of respondents had good family support (84.7%), but most had poor diet motivation (59.3%). These findings indicate that despite good family support, patients' internal motivation in following a hypertension diet is still low. Therefore, efforts are needed to increase motivation through ongoing health education and counseling involving families to improve dietary compliance and prevent hypertension complications.

This is an open access article under the [CC BY-NC](#) license.
Copyright © 2025 by Author. Published by Cv. Teevan Journal



PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan masalah kesehatan global yang berkontribusi besar terhadap penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal, serta dapat menyebabkan kematian dini dan kecacatan. Modifikasi gaya hidup yang tepat menjadi dasar utama dalam pencegahan dan pengendalian hipertensi (Hijriana, Yusnita, Luciana & Sahara, 2025). Namun, kurangnya pengetahuan dan sikap yang kurang baik terhadap perubahan gaya hidup masih menjadi kendala utama. Faktor penyebab hipertensi meliputi faktor lingkungan, genetik, dan perilaku, seperti merokok, konsumsi alkohol berlebihan, serta pola makan tinggi lemak. Faktor-faktor risiko tersebut sebenarnya dapat dikendalikan melalui perubahan gaya hidup. Menurut WHO, peningkatan prevalensi hipertensi dan penyakit kardiovaskular lainnya di negara berkembang berkaitan dengan bertambahnya jumlah penduduk lanjut usia, urbanisasi, serta perubahan sosial ekonomi yang mendorong gaya hidup kurang aktif. Hipertensi dapat dikelola secara efektif melalui pengobatan dan perubahan gaya hidup, yang tidak hanya menurunkan tekanan darah tetapi juga mengurangi risiko penyakit kardiovaskular lainnya (Mardhiah, & Hijriana, 2024; Bogale et al., 2020).

Berbagai metode efektif untuk menurunkan tekanan darah dan mencegah penyakit kardiovaskular melalui penggunaan obat antihipertensi telah banyak dijelaskan. Selain pengobatan, menjaga gaya hidup sehat—seperti mempertahankan indeks massa tubuh yang normal, menerapkan pola makan sehat, tidak merokok, membatasi konsumsi alkohol, mengurangi asupan natrium, dan menghindari perilaku kurang gerak—dapat menurunkan tekanan darah sistolik sekitar 3,5 mmHg serta mengurangi risiko penyakit jantung koroner hingga sekitar 30%, terlepas dari faktor genetik yang dimiliki seseorang (Ojangba et al., 2023).

Upaya pencegahan diperlukan melalui pendekatan promotif dan preventif. Salah satu bentuk pencegahan yang efektif adalah penerapan diet hipertensi (Hijriana, Darliana, & Husna, 2025), yaitu pengaturan pola makan dengan membatasi asupan garam, lemak

jenuh, dan makanan olahan, serta meningkatkan konsumsi buah, sayur, dan makanan berserat. Penerapan diet hipertensi secara konsisten dapat membantu menjaga tekanan darah tetap normal dan menurunkan risiko terjadinya komplikasi kardiovaskular .

Hipertensi yang tidak mendapatkan penanganan yang tepat dapat berkembang menjadi berbagai komplikasi serius, seperti penyakit jantung, stroke, dan gangguan ginjal, yang pada akhirnya dapat meningkatkan risiko kematian. Kondisi ini sering kali berlangsung tanpa gejala yang jelas, sehingga banyak penderita tidak menyadari pentingnya pengelolaan tekanan darah secara berkelanjutan (Rahmi, Salsabila, & Hijriana, 2024). Dalam upaya pengendalian hipertensi, penerapan diet hipertensi memegang peranan penting untuk membantu menjaga tekanan darah tetap stabil. Namun, keberhasilan diet tersebut tidak hanya bergantung pada individu penderita, tetapi juga pada dukungan keluarga. Dukungan keluarga dapat berupa penyediaan makanan sehat, pengawasan pola makan, pemberian motivasi, serta menciptakan lingkungan yang mendukung perubahan gaya hidup. Dengan adanya dukungan keluarga yang baik, kepatuhan penderita dalam menjalani diet hipertensi dapat meningkat, sehingga risiko terjadinya komplikasi dapat ditekan (Amelia & Kurniawati, 2020).

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif eksploratif dengan rancangan cross sectional study. Penelitian dilaksanakan pada di Poliklinik Jantung RSUD dr. Zainoel Abidin Banda Aceh. Populasi penelitian mencakup pasien hipertensi yang sedang menjalani pengobatan di Poliklinik Jantung RSUD dr. Zainoel Abidin Banda Aceh. Sampel ditentukan menggunakan teknik purposive sampling dengan jumlah responden sebanyak 150 orang. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner berbentuk skala Guttman yang terdiri dari 28 pertanyaan. Analisis data dilakukan dengan metode analisis univariat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian dijabarkan dalam table dibawah ini:

Table 1. Data Demografi Responden

No.	Data Demografi	f	%
Usia			
	Dewasa muda	5	3,3
	Dewasa menengah	97	64,7
	Lansia	48	32
Pekerjaan			
	Tidak bekerja	72	52
	Bekerja	78	100
Lama menderita penyakit			
	≤ 5 tahun	109	72,7
	>5 tahun	41	27,3

Tabel 1 menunjukkan bahwa distribusi frekuensi faktor usia paling banyak terdapat pada kelompok usia dewasa menengah (40–65 tahun), yaitu sebanyak 97 responden (64,7%). Distribusi frekuensi faktor pekerjaan menunjukkan bahwa sebagian besar responden bekerja sebagai PNS, karyawan swasta, pengusaha, petani, pedagang, nelayan, penjahit, sopir, dan montir, yaitu sebanyak 78 responden (52%). Distribusi frekuensi menunjukkan bahwa sebagian besar responden telah menderita hipertensi selama ≤ 5 tahun, yaitu sebanyak 109 responden (72,7%).

Table 2. Dukungan Keluarga Pada Pasien Hipertensi

No.	Dukungan Keluarga	f	%
1	Baik	127	84,7
2	Kurang	23	15,3

Tabel 2 menunjukkan bahwa distribusi frekuensi menunjukkan sebagian besar pasien memiliki dukungan keluarga yang baik, yaitu sebanyak 127 responden (84,7%).

Tabel 3. Motivasi Diet Pada Pasien Hipertensi

No.	Motivasi Diet	f	%
1	Baik	61	40,7

2	Kurang	89	59,3
---	--------	----	------

Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa distribusi frekuensi faktor motivasi yang menunjukkan bahwa sebagian besar pasien memiliki tingkat motivasi yang kurang, yaitu sebanyak 89 responden (59,3%).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar pasien memiliki dukungan keluarga yang baik, yaitu sebanyak 127 responden (84,7%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas pasien hipertensi memperoleh perhatian, bantuan, serta motivasi dari anggota keluarganya dalam menjalani pengobatan dan menerapkan diet yang dianjurkan. Dukungan keluarga dapat berupa dukungan emosional (memberikan semangat dan perhatian), dukungan instrumental (membantu menyiapkan makanan sesuai diet), dukungan informasional (memberikan saran atau mengingatkan terkait pola makan), maupun dukungan penghargaan (memberikan apresiasi atas kepatuhan pasien) (Guo et al., 2023). Tingginya dukungan keluarga ini berpotensi meningkatkan kepatuhan pasien dalam menjalankan diet hipertensi, karena pasien merasa diperhatikan dan tidak menjalani proses pengobatan secara sendiri. Dengan adanya keterlibatan keluarga, kontrol terhadap pola makan dan gaya hidup pasien dapat lebih terjaga sehingga membantu mencegah komplikasi akibat hipertensi (Wu et al., 2024).

Dukungan keluarga merupakan sikap, tindakan, dan bentuk penerimaan keluarga terhadap anggota yang sedang sakit. Keluarga berperan sebagai sistem pendukung utama bagi penderita dalam menjaga dan mempertahankan kesehatannya. Dukungan keluarga memiliki pengaruh terhadap kepatuhan penderita hipertensi dalam mengonsumsi obat. Ketidaklengkapan pengobatan sering terjadi karena anggota keluarga tidak sepenuhnya mendampingi pasien, sehingga hipertensi yang diderita dapat kambuh kembali. Kepatuhan dalam menjalani pengobatan cenderung meningkat apabila penderita memperoleh bantuan dan dukungan dari keluarga (Widyaningrum, 2019).

Dukungan keluarga sangat penting diberikan kepada responden yang menderita hipertensi, karena setiap sikap maupun tindakan keluarga dapat memengaruhi perilaku responden. Apabila keluarga memberikan dukungan yang baik, maka tingkat kepatuhan responden dalam menjalankan diet hipertensi akan semakin tinggi. Sebaliknya, jika keluarga tidak memberikan dukungan, maka

kepatuhan responden dalam melaksanakan diet hipertensi cenderung menurun (Viki, Stella, & Wisnusakti, 2025).

Distribusi frekuensi faktor motivasi yang menunjukkan bahwa sebagian besar pasien memiliki tingkat motivasi yang kurang, yaitu sebanyak 89 responden (59,3%). Hal ini mengindikasikan bahwa lebih dari setengah responden belum memiliki dorongan internal yang kuat untuk menjalankan diet hipertensi secara konsisten. Rendahnya motivasi dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kurangnya pemahaman tentang pentingnya diet, kejenuhan dalam menjalani pembatasan makanan, minimnya dukungan sosial, atau tidak adanya gejala yang dirasakan sehingga pasien merasa kondisinya tidak terlalu serius. Kondisi ini berpotensi berdampak pada rendahnya kepatuhan diet, karena motivasi merupakan faktor penting yang mendorong seseorang untuk mempertahankan perilaku sehat dalam jangka panjang. Oleh karena itu, diperlukan upaya peningkatan motivasi melalui edukasi kesehatan, konseling, serta dukungan dari tenaga kesehatan dan keluarga agar pasien lebih konsisten dalam menerapkan pola makan yang sesuai dengan anjuran.

Intervensi gaya hidup melalui pendidikan kesehatan dapat memperbaiki berbagai faktor gaya hidup, seperti mengurangi asupan garam, natrium, dan lemak, memperbaiki pola makan dengan meningkatkan konsumsi buah dan sayuran, tidak merokok, membatasi konsumsi alkohol, rutin berolahraga, menjaga berat badan ideal, serta mengelola stress (Rahmi, Salsabila & Hijriana, 2024). Perubahan perilaku tersebut dapat memengaruhi tekanan darah melalui berbagai mekanisme, antara lain dengan mengurangi penumpukan lemak visceral, meningkatkan sensitivitas insulin, mengatur sistem renin-angiotensin-aldosteron, memperbaiki fungsi endotel pembuluh darah, serta menurunkan stres oksidatif, peradangan, dan gangguan fungsi saraf otonom. Bukti ilmiah menunjukkan bahwa kombinasi penggunaan obat antihipertensi dan perubahan gaya hidup merupakan pendekatan yang efektif dalam menurunkan dan mengendalikan hipertensi (Ojangba et al., 2023).

SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa sebagian besar pasien hipertensi di Poliklinik Jantung RSUD dr. Zainoel Abidin Banda Aceh berada pada kelompok usia dewasa menengah, bekerja, dan telah menderita hipertensi selama ≤ 5

tahun. Mayoritas responden memiliki dukungan keluarga yang baik dalam menjalani pengobatan dan diet hipertensi. Namun demikian, lebih dari setengah responden memiliki motivasi yang kurang dalam menerapkan diet hipertensi secara konsisten. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun dukungan keluarga tergolong baik, motivasi internal pasien masih perlu ditingkatkan agar kepatuhan terhadap diet hipertensi dapat optimal dan risiko komplikasi dapat ditekan.

Saran

Tesehatan diharapkan dapat meningkatkan edukasi dan konseling secara berkelanjutan dengan melibatkan keluarga dalam setiap program pengelolaan hipertensi guna memperkuat motivasi pasien. Pasien juga diharapkan lebih aktif dalam meningkatkan kesadaran dan komitmen menjalankan diet hipertensi, sementara keluarga perlu mempertahankan serta meningkatkan dukungan emosional, informasional, dan instrumental. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji hubungan antara dukungan keluarga, motivasi, dan kepatuhan diet hipertensi dengan menggunakan desain analitik agar diperoleh gambaran yang lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Amelia, R., & Kurniawati, I. (2020). Hubungan dukungan keluarga terhadap kepatuhan diet hipertensi pada penderita hipertensi di kelurahan tapos depok. *Jurnal Kesehatan Saelmakers PERDANA (JKSP)*, 3(1), 77-90. <https://doi.org/10.32524/jksp.v3i1.232>
- Bogale, S., Mishore, K. M., Tola, A., Mekuria, A. N., & Ayele, Y. (2020). Knowledge, attitude and practice of lifestyle modification recommended for hypertension
- Guo, A., Jin, H., Mao, J., Zhu, W., Zhou, Y., Ge, X., & Yu, D. (2023). Impact of health literacy and social support on medication adherence in patients with hypertension: a cross-sectional community-based study. *BMC Cardiovascular Disorders*, 23(1), 93. <https://doi.org/10.1186/s12872-023-03117-x>
- Hijriana, I., Darliana, D., & Husna, C. (2025). Sosialisasi Penerapan Senam Anti Stroke sebagai Upaya Pencegahan Stroke Pada Penderita Hipertensi. *Geulayang: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(4), 1118-122. management and the associated

- factors among adult hypertensive patients in Harar, Eastern Ethiopia. *SAGE Open Medicine*, 8. <https://doi.org/10.1177/2050312120953291>
- Hijriana, I., Ismail, I., & Mardhiah, A. (2024). The Impact Of Functional Status To The Risk Of Depression In Elderly With Hypertension. *Indonesian Journal of Global Health Research*, 6(2), 607-614. <https://doi.org/10.37287/ijghr.v6i2.3031>
- Hijriana, I., Yusnita, Y., Luciana, L., & Sahara, T. (2025). *Penerapan Home Care dan Home Pharmacy Care (HPC) Pada Penyakit Kronis*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Mardhiah, A., & Hijriana, I. (2024). The Effect of Progressive Muscle Relaxation on Blood Pressure Stability in Hypertension Patients. *Indonesian Journal of Global Health Research*, 6(S6), 491-500. <https://doi.org/10.37287/ijghr.v6iS6.4901>
- Ojangba, T., Boamah, S., Miao, Y., Guo, X., Fen, Y., Agboyibor, C., ... & Dong, W. (2023). Comprehensive effects of lifestyle reform, adherence, and related factors on hypertension control: A review. *The Journal of Clinical Hypertension*, 25(6), 509-520. <https://doi.org/10.1111/jch.14653>
- Rahmi, L., Salsabila, M., & Hijriana, I. (2024). Efektivitas Teh Rosella (*Hibiscus Sabdarif*) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Sagita Academia Journal*, 2(4), 193-200. <https://doi.org/10.61579/sagita.v2i4.301>
- Riansyah, F., Fitri, A., Ristiani, R., Utama, R. J., Fitria, F., Kartini, K., ... & Khaira, N. (2025). Model Of Improving Compliance In Treatment Of Pulmonary Tuberculosis Patients Through Cadres In Baitussalam District. *Getsempena Health Science Journal*, 4(1), 47-57.
- Viki, M., Stella, S., & Wisnusakti, K. (2025). Hubungan Pengetahuan Lansia Tentang Diet Hipertensi Dan Dukungan Keluarga Terhadap Diet Hipertensi Dengan Kepatuhan Diet Hipertensi Di PKM Muka Kabupaten Cianjur Tahun 2024. *Jurnal Intelek Insan Cendikia*, 2(4), 6590-6600.
- Wu, Y., Xiong, S., Zhu, G., Chen, X., Zhang, M., Gong, E., ... & Yan, L. L. (2024). Patient, family, and community factors associated with medication adherence among people with hypertension or diabetes: A cross-sectional analysis. *Exploratory Research in Clinical and Social Pharmacy*, 15, 100482. <https://doi.org/10.1016/j.rcsop.2024.100482>