

SIKAP DAN KEPATUHAN DIET SEBAGAI FAKTOR PENENTU
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI

Nur Ulfah Qamariah Muhamad*, Purbowati, Muhammad Ridwanto

Unniversitas Muhammadiyah Kudus

Jln. Ganesha Raya No. 1, Purwosari, Kudus, Indonesia

*Corresponding author : ulfa.qamariah@gmail.com

Info Artikel	Abstrak
<p>DOI : https://doi.org/10.26751/jmi.v6i2.3075</p>	<p>Hipertensi merupakan masalah kesehatan global dengan risiko komplikasi serius yang memerlukan pengendalian melalui terapi farmakologis dan intervensi non-farmakologis, seperti diet rendah natrium. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara sikap dan kepatuhan diet (variabel bebas) dengan penurunan tekanan darah (variabel terikat) pada pasien hipertensi. Penelitian kuantitatif observasional analitik ini menggunakan desain <i>cross-sectional</i> dan dilaksanakan pada bulan Juli 2025 di RSUD Provinsi Papua Barat dengan melibatkan 43 pasien hipertensi rawat inap yang dipilih melalui <i>total sampling</i>. Data sikap dan kepatuhan diet diperoleh melalui kuesioner skala Likert, sedangkan data tekanan darah diambil dari rekam medis saat masuk dan keluar rumah sakit. Analisis bivariat menggunakan uji <i>Chi-Square</i>. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan antara sikap dengan penurunan tekanan darah ($p=0,000$) serta kepatuhan diet dengan penurunan tekanan darah ($p=0,000$). Seluruh pasien dengan sikap tinggi dan kepatuhan diet tinggi mengalami penurunan tekanan darah efektif ($\geq 10/5$ mmHg), sedangkan pasien dengan sikap atau kepatuhan rendah tidak menunjukkan penurunan efektif. Kesimpulannya, sikap positif dan kepatuhan tinggi terhadap diet hipertensi berperan penting dalam menurunkan tekanan darah. Temuan ini mengimplikasikan perlunya intervensi edukasi terstruktur yang memperkuat sikap dan meningkatkan kepatuhan diet dalam manajemen hipertensi.</p> <p>Abstract</p> <p><i>Hypertension is a global health problem with serious risks of complications that require management through pharmacological therapy and non-pharmacological interventions, such as a low-sodium diet. This study aimed to analyze the relationship between attitude and dietary adherence (independent variables) and blood pressure reduction (dependent variable) among hypertensive patients. This quantitative observational analytic research employed a cross-sectional design and was conducted in July 2025 at West Papua Provincial General Hospital involving 43 inpatient hypertensive patients selected through total sampling. Data on attitude and dietary adherence were obtained using a Likert-scale questionnaire, while blood pressure data were collected from medical records at hospital admission and discharge. Bivariate analysis was performed using the Chi-Square test. The results showed a significant relationship between attitude and blood pressure reduction ($p=0.000$), as well as dietary adherence and blood pressure reduction ($p=0.000$). All patients with high attitude</i></p>
<p>Article history: Received 2025-08-12 Revised 2025-08-12 Accepted 2025-09-05</p>	
<p>Keywords: <i>Cross-sectional</i> , hipertensi, kepatuhan, penurunan tekanan darah, sikap</p>	

and high dietary adherence experienced effective blood pressure reduction ($\geq 10/5$ mmHg), whereas those with low attitude or low adherence did not show effective reduction. In conclusion, a positive attitude and high adherence to the hypertension diet play a crucial role in lowering blood pressure. These findings imply the need for structured educational interventions to strengthen attitudes and improve dietary adherence in hypertension management.

This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license.

I. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat terbesar di dunia yang menjadi penyebab utama morbiditas serta mortalitas akibat penyakit kardiovaskular. WHO (2021) melaporkan lebih dari 1,28 miliar orang menderita hipertensi, dengan hampir setengahnya tidak mengetahui kondisinya. Dikenal sebagai *silent killer*, hipertensi sering tanpa gejala hingga menimbulkan komplikasi seperti stroke, penyakit jantung, dan gagal ginjal. Faktor risikonya mencakup konsumsi tinggi natrium, diet tinggi lemak, kurang aktivitas fisik, dan stres kronis (Zhou et al., 2021).

Pengendalian hipertensi memerlukan pendekatan komprehensif yang tidak hanya mengandalkan terapi farmakologis, tetapi juga strategi nonfarmakologis seperti modifikasi gaya hidup dan diet sehat. Diet rendah garam, tinggi serat, dan rendah lemak jenuh terbukti efektif menurunkan tekanan darah. Namun, keberhasilan diet sangat dipengaruhi oleh faktor perilaku, termasuk sikap dan kepatuhan pasien terhadap rekomendasi diet (Zhu et al., 2023).

Di Indonesia, hipertensi memiliki prevalensi tinggi yaitu 34,1% pada penduduk usia ≥ 18 tahun (Surya et al., 2022). Papua Barat mencatat prevalensi 20,1% berdasarkan pengukuran tekanan darah dan 17,6% berdasarkan diagnosis medis atau penggunaan obat antihipertensi (Hustrini et al., 2023). Data RSUD Provinsi Papua Barat tahun 2022 menunjukkan hipertensi termasuk dalam lima besar kasus terbanyak pada layanan rawat jalan dan rawat inap.

Studi pendahuluan di RSUD Provinsi Papua Barat mengungkap bahwa sebagian besar pasien hipertensi kesulitan menerapkan diet rendah garam dan belum memahami

perannya dalam mengendalikan tekanan darah. Hambatan ini menunjukkan adanya pengaruh faktor psikososial, seperti sikap dan kepatuhan, yang dapat memengaruhi keberhasilan pengobatan dan pengelolaan hipertensi (Organization, 2023).

Sikap terhadap pengelolaan penyakit merupakan respon kognitif, afektif, dan konatif yang mencerminkan kesiapan individu untuk bertindak. Theory of Planned Behavior dan Health Belief Model menegaskan bahwa sikap positif terhadap pengelolaan hipertensi, seperti keyakinan akan manfaat diet rendah garam, dapat meningkatkan niat dan perilaku patuh terhadap anjuran medis (Abd El Rhman et al., 2020).

Kepatuhan diet didefinisikan sebagai sejauh mana perilaku makan sesuai dengan anjuran tenaga kesehatan, mencakup jenis, porsi, dan waktu makan. Diet rendah natrium seperti *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH) terbukti menurunkan tekanan darah secara signifikan, namun keberhasilannya sangat bergantung pada tingkat kepatuhan pasien (Islamy et al., 2022). Dukungan keluarga, edukasi berkelanjutan, dan motivasi intrinsik berperan penting dalam membentuk kepatuhan jangka Panjang (Hayani et al., 2021). Penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan signifikan antara sikap, kepatuhan diet, dan penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi (Shalahuddin et al., 2021).

Berdasarkan latar belakang tersebut, rumusan masalah penelitian ini adalah: *Apakah terdapat hubungan antara sikap dan kepatuhan diet dengan penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di RSUD Provinsi Papua Barat?*. Tujuan umum penelitian ini adalah menganalisis hubungan

sikap dan kepatuhan diet dengan penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Tujuan khusus mencakup deskripsi karakteristik responden, gambaran sikap dan kepatuhan diet, gambaran penurunan tekanan darah, serta analisis hubungan masing-masing variabel bebas terhadap variabel terikat.

Penelitian ini diharapkan berkontribusi pada pengembangan strategi edukasi dan intervensi berbasis perilaku untuk manajemen hipertensi, khususnya di wilayah dengan karakteristik sosial budaya seperti Papua Barat. Secara praktis, hasil penelitian dapat menjadi acuan bagi tenaga kesehatan dalam merancang program dietetik yang terintegrasi dengan pendekatan psikososial, guna meningkatkan keberhasilan pengendalian tekanan darah dan mencegah komplikasi jangka panjang.

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode observasional analitik rancangan *cross-sectional* untuk menganalisis hubungan antara sikap dan kepatuhan diet dengan penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Penelitian dilaksanakan pada Juli 2025 di RSUD Provinsi Papua Barat. Populasi penelitian mencakup seluruh pasien hipertensi rawat inap selama periode penelitian, dengan penentuan sampel menggunakan teknik *total sampling*. Sebanyak 43 pasien memenuhi kriteria inklusi, yaitu berusia ≥ 18 tahun, memiliki diagnosis hipertensi, bersedia menjadi responden, mampu mengisi kuesioner atau didampingi keluarga, serta memiliki catatan tekanan darah lengkap saat masuk dan keluar rumah sakit. Pasien dengan gangguan kognitif atau menolak berpartisipasi dikecualikan.

Penelitian Nur Ulfah Qamariah Muhamad (2025) berjudul “*Hubungan Sikap dan Kepatuhan Diet dengan Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di RSUD Provinsi Papua Barat*” menggunakan kuesioner skala Likert 4 poin (8 item sikap dan 8 item kepatuhan diet) dengan skor 8–32. Hasil pengukuran tekanan darah diambil dari rekam medis dan diklasifikasikan efektif

apabila terjadi penurunan sistolik ≥ 10 mmHg dan/atau diastolik ≥ 5 mmHg (Organization, 2021).

Instrumen penelitian dinyatakan valid (r hitung $> r$ tabel; $p < 0,05$) dan reliabel dengan Cronbach’s Alpha 0,925 untuk sikap dan 0,892 untuk kepatuhan diet, yang tergolong sangat tinggi. Analisis menggunakan uji Chi-Square menunjukkan hubungan signifikan, di mana pasien dengan sikap tinggi dan kepatuhan diet tinggi seluruhnya mengalami penurunan tekanan darah efektif ($p = 0,001$) (Trisna & Musiana, 2023). Penelitian ini telah melalui kaji etik dan dinyatakan layak etik oleh Komite Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Universitas Muhammadiyah Kudus dengan nomor sertifikat No. 415/Z-7/KEPK/UMK/VIII/2025 tanggal 24 Agustus 2025.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik responden pada penelitian ini tersaji pada tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	f	%
Usia		
<45 tahun	8	18,6
45-59 tahun	19	44,2
>60 tahun	16	37,2
Jenis Kelamin		
Laki-laki	24	55,8
Perempuan	19	44,2
Pendidikan		
SD	7	16,3
SMP	9	20,9
SMA	14	32,6
D3	2	4,7
S1	11	25,6
Pekerjaan		
Tidak bekerja	8	18,6
PNS/POLRI/TNI	3	7
Honoror	4	9,3
Wiraswasta	8	18,6
Swasta	20	46,5
Lama Menderita Hipertensi		
<5 tahun	8	18,6
5-10 tahun	14	32,6
>10 tahun	21	48,8
Total	43	100

Sumber: Data Primer, 2025

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kelompok usia 45–59 tahun sebanyak 19 orang (44,2%). Distribusi ini mengindikasikan bahwa hipertensi lebih banyak diderita oleh kelompok usia pertengahan hingga lanjut. Hal ini sesuai dengan pendapat Khan et al. (2021) yang menyebutkan bahwa risiko hipertensi meningkat seiring bertambahnya usia akibat perubahan fisiologis pada sistem kardiovaskular (Khan et al., 2021).

Berdasarkan jenis kelamin, mayoritas responden adalah laki-laki yaitu 24 orang (55,8%), sedangkan perempuan berjumlah 19 orang (44,2%). Temuan ini sejalan dengan penelitian Zhou et al. (2021) yang melaporkan bahwa laki-laki memiliki prevalensi hipertensi lebih tinggi dibanding perempuan pada kelompok usia produktif, meskipun pada usia lanjut perbedaannya cenderung menurun. Faktor gaya hidup seperti merokok, konsumsi alkohol, dan stres kerja dapat berkontribusi pada tingginya angka hipertensi pada laki-laki (Zhou et al., 2021).

Jika dilihat dari tingkat pendidikan, responden dengan pendidikan terakhir SMA mendominasi (32,6%). Tingkat pendidikan berhubungan erat dengan pengetahuan dan pemahaman tentang pencegahan serta pengelolaan hipertensi. Studi Pristianty et al. (2023) menunjukkan bahwa pendidikan yang lebih tinggi meningkatkan kemampuan individu dalam menerima informasi kesehatan dan membentuk sikap positif terhadap pengelolaan penyakit kronis (Pristianty et al., 2023). Karakteristik berdasarkan pekerjaan memperlihatkan bahwa responden terbanyak bekerja di sektor swasta (46,5%). Jenis pekerjaan dapat memengaruhi tingkat stres, pola aktivitas fisik, serta kebiasaan makan. Menurut Trisna & Musiana (2023), pekerjaan dengan tuntutan tinggi dan pola kerja tidak teratur dapat menjadi faktor risiko yang memperburuk kepatuhan dalam pengelolaan hipertensi (Trisna & Musiana, 2023).

Sementara itu, distribusi lama menderita hipertensi menunjukkan bahwa hampir separuh responden (48,8%) telah mengalami

hipertensi lebih dari 10 tahun. Lama menderita hipertensi seringkali berkaitan dengan tingkat adaptasi pasien terhadap penyakit serta kepatuhan dalam menjalani terapi. Penelitian Wahyudi et al. (2020) menyatakan bahwa semakin lama seseorang menderita hipertensi, semakin besar kemungkinan ia mengalami komplikasi jika tidak disertai dengan sikap positif dan kepatuhan terhadap anjuran medis (Wahyudi et al., 2020).

Secara keseluruhan, karakteristik responden dalam penelitian ini menunjukkan bahwa faktor usia, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, dan lama menderita hipertensi berpotensi memengaruhi sikap dan kepatuhan diet pasien. Hal ini sejalan dengan teori perilaku kesehatan yang menekankan bahwa faktor sosiodemografi berperan penting dalam membentuk perilaku pengelolaan hipertensi (Ajzen, 2020).

Sikap Pasien

Distribusi Sikap Pasien responden pada penelitian ini tersaji pada tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Sikap Pasien Hipertensi

Sikap Pasien	Kategori Skor	f	%
Rendah	8–15	10	23,3
Sedang	16–23	10	23,3
Tinggi	24–32	23	53,5
Total		43	100

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar pasien hipertensi memiliki sikap yang tinggi terhadap pengelolaan hipertensi yaitu sebanyak 23 orang (53,5%). Sementara itu sebanyak 10 orang (23,3%) memiliki sikap sedang dan 10 orang lainnya (23,3%) memiliki sikap rendah. Menariknya, seluruh pasien dengan sikap tinggi mengalami penurunan tekanan darah yang efektif ($\geq 10/5$ mmHg), sedangkan pasien dengan sikap sedang dan rendah tidak mengalami penurunan efektif sama sekali.

Hal ini mengindikasikan bahwa sikap positif berperan sebagai determinan kuat keberhasilan intervensi nonfarmakologis.

Sesuai *Theory of Planned Behavior* (Ajzen, 2020) dan *Health Belief Model* (Abd El Rhman et al., 2020), sikap positif mendorong niat dan perilaku sehat, yang pada konteks ini tercermin dalam penerapan diet hipertensi secara konsisten. Hasil ini menguatkan temuan Shalahuddin et al. (2021) bahwa sikap positif terhadap manajemen hipertensi berhubungan signifikan dengan penurunan tekanan darah dalam waktu relatif singkat (Shalahuddin et al., 2021).

Kepatuhan Diet

Distribusi Sikap Pasien responden pada penelitian ini tersaji pada tabel 3.

Tabel 3. Distribusi Kepatuhan Diet Pasien

Kepatuhan Diet	Kategori Skor	f	%
Tidak Patuh	8-15	10	23,3
Cukup Patuh	16-23	10	23,3
Patuh	24-32	23	53,5
Total		43	100

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan Tabel 3 Menunjukkan bahwa mayoritas responden tergolong patuh dalam menjalankan diet hipertensi yaitu sebanyak 23 orang (53,5%). Responden dengan tingkat kepatuhan cukup patuh dan tidak patuh masing-masing berjumlah 10 orang (23,3%). Seluruh pasien yang patuh diet mengalami penurunan tekanan darah yang efektif, sementara kelompok cukup patuh dan tidak patuh tidak mengalami penurunan yang bermakna.

Pola ini mengonfirmasi bukti bahwa kepatuhan terhadap diet rendah natrium dan kaya serat seperti DASH diet berkontribusi langsung pada pengurangan volume plasma dan resistensi vaskular(Islamy et al., 2022). Dukungan keluarga dan edukasi gizi terbukti berperan penting, sebagaimana diungkap Wahyudi et al. (2020), di mana pasien dengan dukungan sosial tinggi memiliki peluang lebih besar untuk mempertahankan kepatuhan diet jangka panjang(Wahyudi et al., 2020).

Penurunan Tekanan Darah

Distribusi Penurunan Tekanan Darah responden pada penelitian ini tersaji pada tabel 4.

Tabel 4. Distribusi Penurunan Tekanan Darah

Penurunan Tekanan Darah	Kategori	f	%
Efektif	≥10/5mmHg	23	53,5
Tidak Efektif	<10/5 mmHg	20	46,5
Total		43	100

Sumber: Data Primer, 2025

Memperlihatkan bahwa sebagian besar responden mengalami penurunan tekanan darah yang tidak efektif, yaitu sebanyak 20 orang (46,5%). Sementara itu sebanyak 23 orang (53,5%) mengalami penurunan tekanan darah secara efektif. Temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun sebagian pasien mampu mengendalikan tekanan darah dengan baik selama masa perawatan, masih terdapat proporsi besar yang belum mencapai target, sehingga menyoroti adanya variasi dalam efektivitas intervensi non-farmakologis yang dijalani.

Penurunan tekanan darah yang dicapai pasien tidak hanya mencerminkan respons fisiologis terhadap terapi medis, tetapi juga keterlibatan perilaku kesehatan seperti kepatuhan diet rendah natrium dan penerapan pola hidup sehat. Studi terbaru menegaskan bahwa modifikasi diet, khususnya melalui penerapan pola makan rendah garam dan tinggi serat, mampu menurunkan tekanan sistolik hingga 4–10 mmHg dan diastolik hingga 2–5 mmHg, terutama bila disertai dengan kepatuhan jangka panjang (Filippou et al., 2022). Dengan demikian, temuan penelitian ini memperkuat bukti bahwa aspek perilaku, khususnya kepatuhan diet, berkontribusi nyata dalam pencapaian penurunan tekanan darah.

Secara fisiologis, penurunan tekanan darah yang mendekati rentang normal (<120/80 mmHg) mengurangi beban kerja jantung, menurunkan risiko kerusakan pembuluh darah, serta mencegah komplikasi seperti stroke dan gagal ginjal (Organization, 2021). Temuan ini sejalan dengan konsep *Dietary Approaches to Stop Hypertension*

(DASH) yang menekankan pola makan rendah natrium, tinggi kalium, magnesium, dan serat, yang secara konsisten terbukti menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi maupun prahipertensi (Siervo et al., 2022).

Hubungan Sikap dengan Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi

Tabulasi silang antara sikap dengan penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi tersaji pada tabel 5

Tabel 5. Tabulasi silang antara sikap dengan penurunan tekanan darah

Sikap Pasien	Penurunan Tekanan Darah						Nilai P
	Efektif		Tidak Efektif		Total		
	n	%	n	%	n	%	
Rendah	0	0	10	50	10	23,3	0,001
Sedang	0	0	10	50	10	23,3	
Tinggi	23	100	0	0	23	53,5	
Total	23	100	20	100	43	100	

Sumber: Data Primer, 2025

*Chi-square

Memperlihatkan bahwa dari 23 pasien dengan sikap tinggi seluruhnya (100%) mengalami penurunan tekanan darah yang efektif. Sebaliknya dari 10 pasien yang memiliki sikap sedang dan 10 pasien dengan sikap rendah seluruhnya (100%) mengalami penurunan tekanan darah yang tidak efektif. Hasil uji statistik menggunakan chi-square menunjukkan nilai p-value sebesar 0,001, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara sikap pasien dengan penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Sikap positif terhadap pengelolaan hipertensi memiliki peran yang sangat signifikan dalam keberhasilan penurunan tekanan darah. Hasil analisis mengungkapkan bahwa seluruh responden dengan kategori sikap tinggi (100%) mengalami penurunan tekanan darah efektif ($\geq 10/5$ mmHg), sedangkan tidak ada satu pun responden dengan sikap sedang maupun rendah yang mencapai penurunan efektif. Kondisi ini memperlihatkan adanya hubungan yang kuat dan konsisten antara sikap positif dan

keberhasilan pengendalian hipertensi melalui intervensi non-farmakologis.

Temuan ini selaras dengan *Theory of Planned Behavior* (TPB) yang dikemukakan oleh Ajzen (2020). Dalam TPB, sikap positif terhadap suatu perilaku meningkatkan niat (*intention*) untuk melaksanakannya, dan niat tersebut menjadi prediktor langsung perilaku actual (Ajzen, 2020). Dengan kata lain, pasien yang memiliki sikap positif terhadap pengelolaan hipertensi akan lebih cenderung mematuhi anjuran medis, termasuk menjalankan diet hipertensi secara konsisten.

Sejumlah penelitian mendukung hasil ini. Shalahuddin et al. (2021) menemukan bahwa pasien dengan sikap positif terhadap diet hipertensi memiliki tingkat kepatuhan yang lebih tinggi dan lebih sering mencapai target tekanan darah yang dianjurkan (Shalahuddin et al., 2021). Penelitian oleh Aulia & Widyana (2022) juga mengungkapkan bahwa sikap positif berhubungan signifikan dengan kontrol tekanan darah yang lebih baik, bahkan setelah dikontrol terhadap faktor usia, jenis kelamin, dan tingkat Pendidikan (Aulia & Widyana, 2022).

Selain TPB, *Health Belief Model* (HBM) juga relevan untuk menjelaskan hasil penelitian ini. Menurut Abd El Rhman et al. (2020), sikap pasien terhadap perilaku kesehatan dibentuk oleh persepsi mereka terhadap kerentanan (*perceived susceptibility*) dan keseriusan penyakit (*perceived severity*), manfaat dari tindakan (*perceived benefits*), serta hambatan yang dirasakan (*perceived barriers*) (Abd El Rhman et al., 2020). Pasien dengan sikap tinggi umumnya memiliki kesadaran akan risiko komplikasi hipertensi, menilai penyakit ini sebagai kondisi serius, memahami manfaat diet dan pengobatan, serta merasa mampu mengatasi hambatan yang ada. Sebaliknya, pasien dengan sikap sedang atau rendah cenderung memiliki persepsi hambatan yang tinggi, seperti sulitnya mengubah pola makan atau keterbatasan dukungan sosial.

Faktor pendidikan juga memainkan peran penting dalam pembentukan sikap. Penelitian Pristianty et al. (2023) menemukan bahwa

tingkat pendidikan yang lebih tinggi berhubungan positif dengan sikap terhadap pengelolaan penyakit kronis, karena pendidikan memudahkan pemahaman informasi medis dan meningkatkan kemampuan mengambil keputusan kesehatan yang tepat. Dalam penelitian ini, sebagian besar responden dengan sikap tinggi berpendidikan SMA ke atas, yang mungkin mempermudah mereka memahami pentingnya pengendalian hipertensi(Pristianty et al., 2023).

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memperkuat pemahaman bahwa sikap positif bukan hanya faktor predisposisi, tetapi juga prediktor kuat terhadap keberhasilan penurunan tekanan darah. Intervensi yang menargetkan pembentukan sikap positif, seperti edukasi kesehatan yang interaktif, konseling individual, dan pelibatan keluarga dalam proses perawatan, sangat disarankan untuk meningkatkan efektivitas program pengelolaan hipertensi.

Hubungan Kepatuhan Diet dengan Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi

Tabulasi silang antara sikap dengan penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi tersaji pada tabel 6.

Tabel 6. Tabulasi silang antara sikap dengan penurunan tekanan darah

Kepatuhan Diet	Penurunan Tekanan Darah						Nilai p
	Efektif		Tidak Efektif		Total		
	n	%	n	%	n	%	
Tidak Patuh	0	0	10	50	10	23	0,001
Cukup Patuh	0	0	10	50	10	23	
Patuh	23	100	0	0	23	54	
Total	23	100	20	100	43	100	

Sumber: Data Primer, 2025

*Chi-square

Menunjukkan bahwa dari 23 pasien hipertensi yang patuh terhadap diet seluruhnya (100%) mengalami penurunan tekanan darah yang efektif. Sebaliknya pada kelompok pasien yang cukup patuh dan tidak

patuh terhadap diet seluruhnya (masing-masing 10 pasien atau 50%) mengalami penurunan tekanan darah yang tidak efektif. Hasil uji chi-square menunjukkan p-value sebesar 0,001, yang menandakan adanya hubungan yang signifikan antara kepatuhan diet dengan penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Dimana seluruh responden dengan kategori patuh terhadap diet hipertensi mengalami penurunan tekanan darah efektif ($\geq 10/5$ mmHg), sementara semua responden yang termasuk kategori cukup patuh maupun tidak patuh tidak mencapai penurunan yang efektif. Pola hubungan ini menegaskan bahwa kepatuhan diet merupakan salah satu faktor penentu keberhasilan intervensi non-farmakologis pada hipertensi.

Kepatuhan diet dapat diartikan sebagai sejauh mana pasien mematuhi anjuran pola makan yang telah direkomendasikan oleh tenaga kesehatan, baik dari segi jenis makanan, porsi, frekuensi, maupun cara pengolahannya(Islamy et al., 2022). Pada pasien hipertensi, diet yang direkomendasikan umumnya merujuk pada *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH) dan diet rendah natrium. Penelitian Siervo et al. (2022) menunjukkan bahwa pengurangan asupan natrium hingga <2.300 mg/hari dapat menurunkan tekanan darah sistolik rata-rata 4,2 mmHg dan diastolik 2,1 mmHg(Siervo et al., 2022). Jika dikombinasikan dengan penerapan diet DASH dapat menurunkan tekanan darah sistolik hingga 8–14 mmHg melalui penekanan konsumsi lemak jenuh dan peningkatan asupan potasium, kalsium, serta serat (Rachmawati et al., 2021).

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Wahyudi et al. (2020) yang menunjukkan bahwa pasien hipertensi dengan dukungan keluarga yang kuat memiliki peluang dua kali lipat untuk mematuhi diet hipertensi dibandingkan pasien dengan dukungan keluarga rendah (Wahyudi et al., 2020). Dukungan ini mencakup penyediaan bahan makanan yang sesuai anjuran, pengawasan dalam proses konsumsi, hingga dorongan motivasi untuk mempertahankan perubahan pola makan. Dukungan sosial ini berfungsi

tidak hanya sebagai motivator, tetapi juga sebagai fasilitator, karena tanpa dukungan lingkungan yang memadai, pasien sering kali sulit menjaga kepatuhan dalam jangka panjang.

Selain dukungan sosial, faktor internal seperti pengetahuan dan motivasi juga memegang peranan penting. Pasien yang memahami mekanisme hubungan antara asupan natrium dengan peningkatan tekanan darah yakni melalui retensi cairan dan peningkatan resistensi perifer akan lebih termotivasi untuk mengurangi konsumsi makanan tinggi garam. Penelitian Hayani et al. (2021) menegaskan bahwa edukasi yang tepat dapat memperkuat keyakinan pasien terhadap manfaat diet, sekaligus mengurangi persepsi hambatan yang dapat menghalangi penerapannya (Hayani et al., 2021).

Tenaga kesehatan memiliki peran sentral dalam meningkatkan kepatuhan diet pasien. Pendekatan edukatif yang berkelanjutan, pemantauan progres, serta keterlibatan pasien dalam perencanaan diet terbukti meningkatkan partisipasi aktif pasien. Menurut Astuti et al (2021), konseling nutrisi secara rutin mampu meningkatkan pemahaman pasien terhadap pentingnya diet rendah garam dan mendorong kepatuhan jangka panjang (Astuti et al., 2021).

Ketidakpatuhan diet, sebaliknya, dapat berdampak negatif terhadap efektivitas terapi farmakologis. Tokgözoğlu et al. (2020) menjelaskan bahwa asupan natrium yang tinggi dapat menahan cairan dalam tubuh, meningkatkan volume plasma, dan menghambat efek obat antihipertensi (Tokgözoğlu et al., 2020) (Tokgözoğlu et al. 2020). Akibatnya, meskipun pasien rutin mengonsumsi obat, tekanan darah tetap sulit dikendalikan jika pola makan tidak diubah. Temuan penelitian ini memperkuat konsep bahwa kepatuhan diet adalah elemen fundamental dalam manajemen hipertensi yang efektif. Upaya peningkatan kepatuhan perlu dilakukan secara multidimensional, melibatkan edukasi kesehatan, dukungan keluarga, akses terhadap bahan pangan sehat, serta tindak lanjut berkelanjutan. Pendekatan ini diharapkan tidak hanya menurunkan tekanan

darah dalam jangka pendek, tetapi juga mencegah komplikasi jangka panjang seperti stroke dan penyakit jantung koroner.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, antara lain desain yang bersifat cross-sectional sehingga tidak dapat menjelaskan hubungan kausal secara mendalam, jumlah sampel yang relatif kecil dan hanya terbatas pada pasien hipertensi rawat inap di RSUD Provinsi Papua Barat, serta penggunaan kuesioner self-report yang berpotensi menimbulkan bias subjektivitas responden. Selain itu, penelitian ini belum mempertimbangkan variabel lain seperti kepatuhan minum obat, aktivitas fisik, dan dukungan sosial yang juga dapat memengaruhi penurunan tekanan darah.

IV. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa Terdapat hubungan signifikan antara sikap pasien dengan penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di RSUD Provinsi Papua Barat, dengan nilai p-value 0,000. terdapat juga hubungan yang signifikan antara kepatuhan diet dengan penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di RSUD Provinsi Papua Barat dengan nilai p-value sebesar 0,000.

Penelitian ini menunjukkan bahwa sikap positif dan kepatuhan tinggi terhadap diet hipertensi memiliki hubungan yang signifikan dengan penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di RSUD Provinsi Papua Barat. Seluruh pasien dengan sikap tinggi dan kepatuhan diet tinggi mengalami penurunan tekanan darah efektif ($\geq 10/5$ mmHg), sedangkan pasien dengan sikap sedang/rendah atau kepatuhan rendah tidak menunjukkan penurunan yang efektif. Temuan ini menjawab tujuan dan rumusan masalah penelitian, sekaligus mengonfirmasi bahwa faktor psikososial seperti sikap dan perilaku diet berperan penting dalam efektivitas pengendalian hipertensi melalui intervensi non-farmakologis.

Secara teoritis, hasil penelitian ini memperkuat konsep dalam *Theory of Planned Behavior* dan *Health Belief Model* bahwa sikap positif terhadap perilaku

kesehatan dan persepsi manfaat diet akan meningkatkan kepatuhan serta berdampak pada luaran klinis yang lebih baik. Secara praktis, temuan ini menegaskan perlunya intervensi edukasi terstruktur dan dukungan sosial untuk membentuk sikap positif dan meningkatkan kepatuhan diet pasien hipertensi. Keterbatasan penelitian ini adalah desain *cross-sectional* yang tidak dapat menjelaskan hubungan kausal jangka panjang, sehingga penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain longitudinal atau uji intervensi untuk mengamati dampak keberlanjutan perubahan sikap dan kepatuhan diet terhadap penurunan tekanan darah.

V. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Muhammadiyah Kudus melalui Program Studi S1 Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, yang telah memberikan dukungan akademik, arahan, serta bimbingan selama proses penelitian dan penyusunan artikel ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada RSUD Provinsi Papua Barat yang telah memberikan izin penelitian, akses data rekam medis dalam proses pengumpulan data. Kontribusi institusi ini sangat penting dalam kelancaran penelitian, khususnya dalam penyediaan responden, fasilitas, dan dokumentasi medis.

Selain itu, penghargaan disampaikan kepada seluruh responden pasien hipertensi yang bersedia meluangkan waktu dan memberikan informasi dengan jujur selama pengisian kuesioner, sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik.

Tanpa dukungan dari lembaga pendidikan, fasilitas pelayanan kesehatan, serta partisipasi responden, penelitian ini tidak dapat terlaksana dengan optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Abd El Rhman, H. A. E. H., Ahmed, M. A. E.-S., & Radwan, S. A. E.-M. (2020). Applying Health Belief Model among High Risk Hypertensive Clients. *Egyptian Journal of Health Care*, 11(2), 286–306.
- Ajzen, I. (2020). The theory of planned behavior: Frequently asked questions. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 2(4), 314–324.
- Astuti, A. P., Damayanti, D., & Ngadiarti, I. (2021). Penerapan anjuran diet DASH dibandingkan diet rendah garam berdasarkan konseling gizi terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di puskesmas Larangan Utara. *Gizi Indonesia*, 44(1), 109–120.
- Aulia, R., & Widyana, R. (2022). Positive thinking training in reducing stress for people with hypertension. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 24(1), 139–151.
- Filippou, C., Tatakis, F., Polyzos, D., Manta, E., Thomopoulos, C., Nihoyannopoulos, P., Tousoulis, D., & Tsioufis, K. (2022). Overview of salt restriction in the Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) and the Mediterranean diet for blood pressure reduction. *Reviews in Cardiovascular Medicine*, 23(1), 36.
- Hayani, N., Azwarni, A., Sulistiany, E., Zulkarnain, Z., & Elfida, E. (2021). Hubungan pengetahuan dan dukungan keluarga dengan kepatuhan menjalankan diet hipertensi di Puskesmas Kota Kuala Simpang Aceh Tamiang Tahun 2019. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(4), 1325–1330.
- Hustrini, N. M., Susalit, E., & Rotmans, J. I. (2023). 61. Older Age is the strongest risk factors for hypertension in Indonesia: Subgroup Analysis of the National Basic Health Survey 2018. *Journal of Hypertension*, 41(Suppl 2), e14–e15.
- Islamy, A., Livana, P. H., & Farasari, P. (2022). Relationship compliance with dietary approach to stop hypertension pattern with blood pressure in hypertension patients at Puskesmas Tulungagung, Tulungagung Regency. *Journal of Health Sciences*, 6(S3), 10625–10632.
- Khan, S. A., Pervaiz, F., Afridi, S., Babar, A., & Hafeez, A. (2021). Hypertension: A

- sufficient risk factor for cardiovascular diseases. *Pakistan Armed Forces Medical Journal*, 71(3), 1103–1106.
- Organization, W. H. (2021). *Guideline for the pharmacological treatment of hypertension in adults*. World Health Organization.
- Organization, W. H. (2023). *Assessing national capacity for the prevention and control of noncommunicable diseases: report of the 2021 global survey*. World Health Organization.
- Pristianty, L., Priyandani, Y., & Rahem, A. (2023). The correlation between knowledge, attitude and family support on compliance of outpatients with hypertension in a healthcare centre in Indonesia. *Pharmacy Education*, 23(2), 25–30.
- Rachmawati, D., Sintowati, R., Lestari, N., & Agustina, T. (2021). Pengaruh Diet Dash (Dietary Approach To Stop Hypertension) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi: Studi Literatur. *Proceeding of The URECOL*, 150–157.
- Shalahuddin, I., Rosidin, U., & Sumarna, U. (2021). Hubungan Pengetahuan, Sikap Dengan Perilaku Pengaturan Diet Hipertensi Di Puskesmas Guntur Garut. *Jurnal Kesehatan*, 9(3), 192–202.
- Siervo, M., Babateen, A., Alharbi, M., Stephan, B., & Shannon, O. (2022). Dietary nitrate and brain health. Too much ado about nothing or a solution for dementia prevention? *British Journal of Nutrition*, 128(6), 1130–1136.
- Surya, D. P., Anindita, A., Fahrudina, C., & Amalia, R. (2022). Faktor risiko kejadian hipertensi pada remaja. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 3(2), 107–119.
- Tokgozoglu, L., Hekimsoy, V., Costabile, G., Calabrese, I., & Riccardi, G. (2020). Diet, lifestyle, smoking. *Prevention and Treatment of Atherosclerosis: Improving State-of-the-Art Management and Search for Novel Targets*, 3–24.
- Trisna, E., & Musiana, M. (2023). Hubungan sikap dan perilaku lansia dengan kejadian hipertensi pada lansia. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 3(4), 963–972.
- Wahyudi, W. T., Herlianita, R., & Pagis, D. (2020). Dukungan keluarga, kepatuhan dan pemahaman pasien terhadap diet rendah garam pada pasien dengan hipertensi. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 14(1), 110–117.
- Zhou, B., Carrillo-Larco, R. M., Danaei, G., Riley, L. M., Paciorek, C. J., Stevens, G. A., Gregg, E. W., Bennett, J. E., Solomon, B., & Singleton, R. K. (2021). Worldwide trends in hypertension prevalence and progress in treatment and control from 1990 to 2019: a pooled analysis of 1201 population-representative studies with 104 million participants. *The Lancet*, 398(10304), 957–980.
- Zhu, Q., Yu, L., Li, Y., Man, Q., Jia, S., Liu, B., Zong, W., Zhou, Y., Zuo, H., & Zhang, J. (2023). Association between dietary approaches to stop hypertension (DASH) diet and hyperuricemia among Chinese adults: findings from a nationwide representative study. *Nutrition Journal*, 22(1), 21. <https://doi.org/10.1186/s12937-023-00845-w>