

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Salah satu penyebab kematian tertinggi di Indonesia adalah hipertensi WHO (2018), melaporkan bahwa dari 63.309.620 kasus yang dilaporkan, Di Indonesia, prevalensi hipertensi adalah 34,1%. Prevalensi berdasarkan usia adalah 18-24 tahun sebanyak 31,6%, kasus hipertensi pada usia 25-43 tahun sebanyak 45,3%, dan kasus hipertensi pada usia 44 hingga 60 tahun sebanyak 55,2%. Pada tahun 2021, World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa sekitar 1,28 miliar orang di seluruh dunia menderita hipertensi, sekitar 1 dari 3 orang yang didiagnosa menderita hipertensi, dan diperkirakan Penyakit ini menyebabkan 10,44 juta kematian setiap tahun. Menurut data Kemenkes 2021, kasus hipertensi di Indonesia meningkat dari 26,3% pada tahun 2013 menjadi 35,1% pada tahun 2020. Jumlah ini diproyeksikan akan terus meningkat hingga tahun 2025 (WHO, 2021).

Diantara penyakit yang tidak menular (PTM) paling berbahaya adalah hipertensi, di mana tekanan darah diastolik meningkat lebih dari 90 mmHg dan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg (Pratama et al.,

2020). Karena penderita hipertensi seringkali tidak mengalami keluhan apapun, hipertensi sering disebut sebagai pembunuh tanpa suara atau pembunuh tanpa suara (Hasanah et al., 2022).

Hipertensi dianggap sebagai kondisi yang meningkatkan risiko kerusakan pembuluh darah perifer, aorta, ginjal, retina, otak, dan jantung jika tekanan darah seseorang mencapai atau melebihi 140/90 mmHg (Ernawati et al., 2024). Ketidaktahuan tentang gejala dan penyebab hipertensi, serta pentingnya kesadaran diri untuk mengontrol tekanan darahnya, menyebabkan hipertensi (Maulida et al., 2024). Laporan JNC menyatakan bahwa mengubah perilaku diet tidak mudah. Diet, pengendalian berat badan, penggunaan alkohol, merokok, dan aktivitas fisik adalah tindakan yang paling sering dikaitkan dengan hipertensi. Sebaliknya, Perilaku seperti *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH), mengurangi konsumsi natrium, melakukan aktivitas fisik, dan mengonsumsi alkohol secara teratur adalah contohnya. Berhenti merokok juga disarankan untuk penderita hipertensi. Mereka yang menderita Untuk mengikuti tindakan ini, orang dengan hipertensi harus didorong (terutama mereka yang memiliki faktor risiko tambahan untuk diabetes melitus dan penyakit jantung) (Ridwan et al., 2023).

Diet dapat mengurangi risiko penyakit jantung dan tekanan darah, menurut *American Dietetic Association* (ADA) (Widhikarsa et al., 2023). Diet yang sehat dapat mengurangi risiko hipertensi dan penyakit jantung.

Kepuasan diet dapat menurunkan tekanan darah dengan membatasi konsumsi garam dan alkohol; mengubah pola makan dengan

memperbanyak konsumsi buah dan sayur; dan tidak merokok (Ulfiana, 2024). Penanganan hipertensi Ada dua jenis: farmakologi, yang mencakup penggunaan obat, dan non-farmakologi, yang mencakup diet hipertensi. Mengikuti diet akan menurunkan risiko penyakit kardiovaskular (Nona, 2024). Salah satu cara untuk mengidentifikasi awal hipertensi adalah dengan mengukur tekanan darah secara rutin. Untuk mengontrol tekanan darah, Anda harus mengatur diet, menghindari merokok, mengelola stres, mengontrol tekanan darah, dan berolahraga. Penderita hipertensi harus dididik untuk mengendalikan tekanan darahnya dengan benar karena mereka ingin mengetahui tekanan mereka dan ingin sembuh. Menurut (Aprilianawati, 2022)

Motivasi, atau dorongan internal, sangat penting bagi penderita hipertensi. untuk melakukan tugas tertentu untuk mencapai suatu tujuan. Pada dasarnya, motivasi adalah cara seseorang bertindak dalam situasi tertentu. Seseorang memiliki motivasi untuk memenuhi kebutuhan hidupnya (Supratman, 2022). Keinginan, kebutuhan, dorongan, dan ambisi semuanya berhubungan dengan motivasi karena secara umum mengacu pada dorongan untuk melakukan sesuatu. Terdapat dua jenis motivasi ekstrinsik dan intrinsik. Sumber motivasi intrinsik ada di dalam diri seseorang, biasanya dari tindakan yang memuaskan kebutuhan mereka dan

membuat mereka merasa baik. Dorongan ekstrinsik berasal dari luar diri seseorang, biasanya dari tindakan yang memenuhi persyaratan mereka dan membuat mereka merasa baik. Biasanya, ini dihasilkan dari tindakan yang dapat memenuhi kebutuhan seseorang sehingga mereka dapat merasa puas (Aprilianawati, 2022). Ketika keinginan, dorongan, dan tujuan berhubungan, motivasi yang besar dapat muncul. Motivasi dipengaruhi oleh hal-hal di dalam dan di luar. Sementara lingkungan dan fasilitas merupakan faktor luar, kebutuhan dan harapan merupakan minat intrinsik. Seseorang sangat termotivasi oleh kebutuhan. Tekanan darah menurun pada orang dewasa yang lebih tua dengan hipertensi ingin melakukan pengontrolan tekanan darah secara teratur, menjaga pola makan, dan berolahraga (Ulfah, 2019).

Hasil penelitian (Reska Handayani & Rista Nora, 2019) menunjukkan bahwa 60,3% responden tidak patuh diet hipertensi, dan 56,9% responden memiliki motivasi rendah. Ada korelasi yang signifikan antara motivasi dan kepatuhan diet hipertensi, dengan $p=0,002$ ($p<0,05$). Hasil penelitian didapatkan klien yang melakukan diet hipertensi sebanyak 76,6 % memiliki motivasi intrinsik tinggi, 73,3 % memiliki motivasi ekstrinsik tinggi, 76,6 % memiliki motivasi terdesak tinggi, 100 % memiliki motivasi yang berhubungan dengan ekonomi, social dan budaya tinggi (Mujito & Abiddin, 2023). Peneliti dapat berasumsi bahwa motivasi seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor, selain faktor seperti pengetahuan, isyarat, maupun kesadaran dari setiap individu, faktor seperti karakteristik individu juga menjadi penyebab peningkatan motivasi seseorang dalam melakukan perilaku.

Hasil dari studi pendahuluan didapatkan populasi 607 pasien hipertensi dengan dm di bulan juni-agustus puskesmas tambkaji kota

semarang, dengan cara wawancara kepada 4 responden terhadap 2 responden mengalami kesulitan untuk dapat perilaku diet hipertensi, penyebabnya sering mengkonsumsi garam berlebihan dalam 1 hari bisa 4-6 sendok garam seperti kebiasaan makan mengkonsumsi makanan cepat saji, makanan tinggi lemak, pasien kurang memotivasi diri dengan tidak mengubah gaya hidup, tidak mengkonsumsi obat-obat yang dianjurkan dokter atau perawat, sedangkan 2 responden mengatakan sudah bisa melakukan perilaku diet hipertensi seperti mengurangi asupan garam yang berlebih, diet seimbang, cek up kontrol tekanan darah 1 bulan 2-3 kali, serta berolahraga 1 minggu sekali (joging, senam). Dampak pasien yang tidak memiliki motivasi diri kurangnya kontrol tekanan darah, cemas, stres, memiliki penyakit lain seperti dm, stroke, perubahan gaya hidup, kurangnya dukungan. Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai "Hubungan Motivasi Diri Dengan Kepatuhan Diet Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Tambakaji Kota Semarang"

B. Rumusan Masalah

Penyakit hipertensi masih menjadi penyebab kematian terbesar di Indonesia. Penyebab tingginya angka kekambuhan penyakit hipertensi adalah kurangnya motivasi baik dari diri sendiri, keluarga maupun teman tentang gaya hidup sehat seperti konsumsi makanan siap saji, garam, lemak, gula yang berlebihan, aktivitas fisik, kurangnya olahraga, dan stress menjadi faktor yang dapat mempengaruhi meningkatnya tekanan

darah.

Rumusan masalah dapat diambil berdasarkan latar belakang yang disebutkan di atas yaitu —Apakah terdapat hubungan antara kepatuhan diet dan motivasi diri pasien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tambakaji Kota Semarang?||

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mengetahui Hubungan Motivasi Diri Dengan Kepatuhan Diet Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Tambakaji Kota Semarang

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan karakteristik responden pada pasien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tambakaji Kota Semarang
Mendeskripsikan motivasi diri pada pasien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tambakaji Kota Semarang
- b. Mendeskripsikan kepatuhan diet pada pasien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tambakaji Kota Semarang
- c. Menganalisis hubungan motivasi diri dengan kepatuhan diet pasien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tambakaji Kota Semarang

D. Manfaat

1. Bagi Profesi Keperawatan

Manfaat penelitian ini berguna untuk menambah pengetahuan bagi profesi keperawatan lainnya dalam meminimalisir motivasi diri dengan kepatuhan diet pasien hipertensi

2. Bagi Uniiversitas Widya Husada Semarang

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi bahan acuan dalam keilmuan perawatan medikal bedah dan psikososial mengenai motivasi diri dengan kepatuhan diet pasien hipertensi di wilayah kerja puskesmas tambakaji kota semarang.

3. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi informasi kepada masyarakat tentang motivasi diri dengan kepatuhan diet pasien hipertensi wilayah kerja puskesmas tambakaji kota semarang.

4. Bagai Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat sebagai ilmu pengetahuan yang luas, sehingga dapat menyelesaikan permasalahan yang berkaitan tentang motivasi diri dengan kepatuhan diet pasien hipertensi di wilayah kerja puskesmas tambakaji kota semarang.