

HUBUNGAN MOTIVASI PASIEN DENGAN KEPATUHAN DIET HIPERTENSI DIPUSKESMAS ANDALAS PADANG

Reska Handayani, Rista Nora
Sekolah tinggi ilmu kesehatan YPAK Padang
Email : handayanireska@ymail.com

ABSTRAK

Data Dinas Kesehatan Kota Padang pada tahun 2017 dari 22 puskesmas di Kota Padang, Puskesmas Andalas merupakan Puskesmas Nomor 1 yang memiliki pasien hipertensi tertinggi yaitu sebanyak 2,082 jiwa. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Antara Motivasi Pasien Dengan Kepatuhan Diet Hipertensi Di Puskesmas Andalas Padang. Penelitian dan pengumpulan data dilakukan di Puskesmas Andalas Padang dari bulan Februari sampai Agustus 2018, dengan jumlah populasi 138 responden dan sampel 58 responden, teknik pengambilan sampel menggunakan *Accidental Sampling*. Data yang diperoleh dianalisa secara univariat dengan distribusi frekuensi dan bivariat dengan uji statistik *Chi Square*. Hasil penelitian didapatkan sebanyak 60,3% responden tidak patuh diet hipertensi, dan sebanyak 56,9 % responden memiliki motivasi rendah Hasil uji statistik terdapat hubungan yang bermakna antara motivasi dengan kepatuhan diet hipertensi $p=0,002$ ($p<0,05$). Diharapka pihak puskesmas Andalas agar membuat kartu kontrol diet untuk melakukan kepatuhan diet secara teratur untuk mencegah terjadinya kejadian hipertensi.

Kata Kunci : Motivasi pasien, Kepatuhan diet hipertensi

ABSTRACT

Data from the Padang City Health Office in 2017 from 22 health centers in the city of Padang, Andalas Health Center is the Number 1 Health Center which has the highest hypertension patients, which are 2,082 people. The purpose of this study was to determine the relationship between the motivation of patients with hypertension diet compliance at the Andalas Health Center Padang. Research and data collection was carried out at Andalas Padang Health Center from February to August 2018, with a population of 138 respondents and a sample of 58 respondents, sampling techniques using accidental sampling. The data obtained were analyzed by univariate with frequency distribution and bivariate with Chi Square statistical test. The results showed that 60.3% of respondents did not adhere to the hypertension diet, and as many as 56.9% of respondents had low motivation. The statistical test results showed a significant correlation between motivation and compliance with the hypertensive diet $p = 0.002$ ($p < 0.05$). It is hoped that the Andalas Community Health Center will make a diet control card to adhere to the diet regularly to prevent the occurrence of hypertension

Keyword : *Motivasion of patients, hipertension diet adherence*

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal yang mengakibatkan peningkatan angka kesakitan (morbiditas) dan angka kematian (mortalitas). Tekanan darah 140/90 mmHg didasarkan pada dua fase dalam setiap denyut jantung yaitu fase sistolik 140 menunjukkan fase darah yang sedang dipompa oleh jantung dan fase diastolic 90 menunjukkan fase darah yang kembali ke jantung (Triyanto, 2014).

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah individu berada diatas nilai normal atau penyakit yang tenang karena penderita hipertensi seringkali tidak mengetahui bahwa dirinya menderita hipertensi sebelum memeriksakan tekanan darahnya. Penyakit hipertensi merupakan penyakit kronis yang dapat mempunyai komplikasi stroke, penyakit jantung, gagal jantung (Sari, 2015).

Hipertensi adalah faktor penyebab timbulnya penyakit berat seperti serangan jantung, gagal ginjal, dan stroke. Apalagi dimasa sekarang ini, pola makan masyarakat Indonesia yang sangat menyukai makanan berlemak dan yang berasa asin atau gurih, terutama makanan cepat saji yang memicu timbulnya kolesterol tinggi. Kolesterol tinggi juga sering di tuduh sebagai penyebab utama penyakit hipertensi di samping karena adanya faktor keturunan (Susilo, 2011).

Faktor ini di sebabkan karena perubahan gaya hidup masyarakat secara global, seperti semakin mudahnya mendapatkan makanan siap saji membuat konsumsi sayuran segar dan serat berkurang, kemudian konsumsi garam, lemak, gula dan kalori yang terus meningkatkan angka kejadian hipertensi (Sari, 2015).

Penyakit hipertensi disebabkan oleh berbagai faktor yang sangat mempengaruhi satu sama lain. Kondisi

masing-masing orang tidak sama sehingga faktor hipertensi pada setiap orang berkelainan, faktor terjadinya hipertensi yaitu toksin, faktor genetik, jenis kelamin, etnis, stres, kegemukan, nutrisi, merokok, narkoba, alkohol, kafein, kurang olahraga, dan kolesterol tinggi (Susilo, 2011).

Hampir 1 milyar orang diseluruh dunia memiliki tekanan darah tinggi, Hipertensi adalah salah satu penyebab utama kematian dini di seluruh dunia. Di tahun 2020 sekitar 1,25 milyar dewasa akan hidup dengan hipertensi. Hipertensi membunuh hampir 8 milyar orang setiap tahun di dunia dan hampir 1,5 juta orang setiap tahunnya di kawasan Asia Timur-Selatan. Sekitar sepertiga dari orang dewasa di Asia Timur-Selatan menderita hipertensi (WHO, 2015).

Prevalensi hipertensi di Sumatera Barat menunjukkan sudah mencapai sebesar 22,6%. Data dari Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Barat tahun 2014 hipertensi merupakan 5 penyakit terbanyak yang diderita oleh masyarakat dengan jumlah penderita 83.345 orang (Dinas Kesehatan Sumatera Barat, 2014).

Diet adalah salah satu strategi non farmakologi yang efektif, tapi merubah dan mempertahankan perilaku tidak mudah karena tanggung jawab yang besar, kepatuhan diet adalah tindakan seumur hidup pada pasien hipertensi, dan keinginan internal dan godaan berperan dalam melaksanakan kepatuhan diet hipertensi (Mulyadi, 2017).

Kepatuhan diet (faktor makanan) merupakan hal yang penting untuk diperhatikan pada penderita hipertensi. Penderita hipertensi sebaiknya patuh menjalankan diet hipertensi agar dapat mencegah terjadinya komplikasi yang lebih lanjut

Penderita hipertensi harus tetap menjalankan diet hipertensi setiap hari dengan ada atau tidaknya sakit dan gejala yang timbul. Hal ini dimaksudkan agar keadaan tekanan darah penderita hipertensi tetap stabil sehingga dapat terhindar dari penyakit hipertensi dan komplikasinya (Sari, 2015).

Lawrence Green menganalisa perilaku manusia dari tingkat kesehatan seseorang atau masyarakat dipengaruhi oleh dua faktor, yakni : faktor perilaku (*behavior causes*) dan diluar perilaku (*non-behavior causes*). Selanjutnya perilaku itu sendiri ditentukan dari tiga faktor yaitu faktor-faktor predisposisi (*predisposing factors*) seperti pengetahuan, motivasi, kepercayaan, keyakinan, dan nilai, faktor pendukung (*enabling factors*), dan faktor pendorong (*reinforcing faktor*) (Nursalam, 2016).

Motivasi secara umum mengacu pada adanya kekuatan dorongan yang menggerakkan sesuatu. Oleh karena itu motivasi berhubungan dengan hasrat, keinginan, dorongan, dan tujuan (Notoatmodjo, 2010). Motivasi dibagi menjadi 2 jenis yaitu motivasi intrinsik dan ekstrinsik. Motivasi intrinsik berasal dari dalam diri sendiri, biasanya timbul dari perilaku yang dapat memenuhi kebutuhan sehingga manusia menjadi puas. Motivasi ekstrinsik berasal dari luar yang merupakan pengaruh dari luar atau lingkungan.

Motivasi adalah keinginan yang terdapat pada diri seseorang individu yang mendorongnya untuk melakukan perbuatan-perbuatan (perilaku). Motivasi merupakan sejumlah proses-proses psikologikal, yang menyebabkan timbulnya, diarahkannya, dan terjadi persistensi kegiatan - kegiatan sukarela (volunter) yang diarahkan ketujuan tertentu, baik yang bersifat internal dan eksternal bagi seorang individu, yang menyebabkan timbulnya sikap antusiasme dan persistensi, motivasi yang kuat memiliki hubungan yang kuat dengan kepatuhan (Notoadmodjo, 2010).

Berdasarkan data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kota Padang pada tahun 2017 terdapat 22 puskesmas di Kota Padang dengan jumlah penduduk ≥ 18 tahun sebanyak 639,281 jiwa dan jumlah penduduk tersebut dilakukan pemeriksaan tekanan darah terhadap 191,946 jiwa dan didapatkan sebanyak 9,587 penduduk menderita hipertensi. Wilayah kerja Puskesmas Andalas merupakan Puskesmas Nomor 1 dari 22 Puskesmas yang ada di kota Padang yang memiliki pasien hipertensi tertinggi yaitu sebanyak 2,082 jiwa.

Pasien yang menderita hipertensi di Puskesmas Andalas Padang ada yang mengalami komplikasi seperti, stroke dan jantung, karena kebiasaan mereka memakan makanan yang berlemak seperti santan mereka konsumsi santan 3 kali seminggu, dan konsumsi garam yang lebih dari 1 sendok teh per hari dari seluruh makanan yang dikonsumsi, mereka juga jarang melakukan olahraga karena kesibukan kerja

METODOLOGI

Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Andalas Padang pada bulan Februari sampai Agustus 2018. Jenis penelitian yang digunakan adalah *Deskriptif analitik* dengan desain penelitian *cross sectional study*, yaitu pengumpulan data sekaligus pada suatu saat atau pada variabel dependen dan independenya diambil pada waktu bersamaan (Notoatmodjo, 2012). Populasi pada penelitian ini adalah seluruh pasien hipertensi yang ada di Puskesmas Andalas Padang dengan jumlah populasi yang didapat dari bulan Desember 2017 sampai Februari 2018 sebanyak 138 orang. Teknik pengambilan sampel ini dilakukan dengan metode *Accidental Sampling* yang merupakan pengambilan sampel penelitian yang kebetulan ada atau bersedia diruangan Badan Pelayanan Umum dan Badan Pelayanan Lansia Puskesmas Andalas Padang.

HASIL PENELITIAN

1. Analisa Univariat

Tabel 1

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Umur dan Pendidikan

No	Karakteristik	(f)	%
1.	Umur		
	0 (Dewasa Awal) = 18-40 Tahun	14	24,1
	1 (Dewasa Madya) = 41-60 Tahun	29	50,0
	2 (Dewasa Lanjut) = > 60 Tahun	15	25,9
2.	Jenis Kelamin		
	a. Laki-laki	22	37,9
	b. Perempuan	36	62,1
3.	Pendidikan		
	a. Rendah		
	b. Menengah		

	18	31,0
	24	41,1
c. Tinggi	16	27,6

Berdasarkan hasil penelitian di atas terlihat bahwa 58 pasien, berdasarkan karakteristik jenis kelamin didapatkan hasil lebih dari separuh pasien yang berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 36 pasien (62,1%). Karakteristik Umur didapatkan hasil paling banyak pasien berumur 41-60 tahun sebanyak 29 pasien (50,0%) dimana usia ini tergolong dalam dewasa madya atau usia setengah baya. Karakteristik pendidikan didapatkan hasil lebih dari separuh pasien yang pendidikan menengah SMP dan SMA yaitu sebanyak 24 pasien (41,4%).

a. Kepatuhan diet

Hasil penelitian mengenai distribusi frekuensi responden berdasarkan kepatuhan diet di Puskesmas Andalas Padang dapat dilihat

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kepatuhan Diet
di Puskesmas Andalas Padang
Tahun 2016

Kepatuhan	(f)	(%)
Tidak Patuh	35	60,3
Patuh	23	39,7
Jumlah	58	100

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat dari 58 pasien bahwa lebih dari separuh 35 pasien (60,3%) tidak patuh dalam menjalani diet hipertensi di Puskesmas Andalas Padang Tahun 2018.

b. Motivasi

Hasil penelitian mengenai distribusi frekuensi pasien berdasarkan motivasi pasien di Puskesmas Andalas Padang dapat dilihat bahwa

Tabel 3
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Motivasi Pasien
di Puskesmas Andalas Padang
Tahun 2016

Motivasi	(f)	(%)
Rendah	33	56,9
Tinggi	25	43,1
Jumlah	58	100

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat dari 58 pasien lebih dari separuh 33 pasien (56,9%) memiliki motivasi rendah tentang kepatuhan diet hipertensi di Puskesmas Andalas Padang Tahun 2018

2. Analisis Bivariat

Data yang telah diperoleh diolah dengan menggunakan statistik uji *chi square* untuk melihat hubungan variabel independen dengan variabel dependen dengan tingkat kemaknaan 95% ($\alpha=0,05$).

Tabel 4

**Hubungan Motivasi Pasien Dengan Kepatuhan Diet Hipertensi
di Puskesmas Andalas Padang
Tahun 2018**

Motivasi	Kepatuhan				Jumlah	
	Tidak Patuh		Patuh		f	%
	f	%	f	%	f	%
Rendah	26	78,8%	7	21,2%	33	100%
Tinggi	9	36,0%	16	64,0%	25	100%
Jumlah	35	60,3%	23	39,7%	58	100%

P=0,002

Berdasarkan hasil penelitian didapat dari 33 pasien yang memiliki motivasi rendah 26 pasien (78,8%) tidak patuh melakukan diet hipertensi, 7 pasien (21,2%) patuh melakukan diet hipertensi, sedangkan dari 25 pasien yang memiliki motivasi tinggi 9 pasien (36,0%) tidak patuh melakukan diet hipertensi, 16 pasien (64,0%) melakukan patuh diet hipertensi. Setelah dilakukan hasil uji statistic *chi square* didapatkan nilai $p=0,002$ ($p<0,05$) artinya terdapat hubungan yang bermakna antara motivasi pasien dengan kepatuhan diet hipertensi di Puskesmas Andalas Padang Tahun 2018.

PEMBAHASAN
Kepatuhan Diet

Hasil penelitian dapat dilihat bahwa dari 58 pasien lebih dari separuh 35 pasien (60,3%) tidak patuh melakukan diet hipertensi dan 23 pasien (39,7%) patuh melakukan diet hipertensi di Puskesmas Andalas Padang Tahun 2018.

Kepatuhan diet (faktor makanan) merupakan hal yang penting untuk diperhatikan pada penderita hipertensi. Penderita hipertensi sebaiknya patuh menjalankan diet hipertensi agar dapat mencegah terjadinya komplikasi yang lebih lanjut. Penderita hipertensi harus tetap menjalankan diet hipertensi setiap hari dengan ada atau tidaknya sakit dan gejala yang timbul (Sari,2015).

Diet yang harus dipatuhi oleh pasien hipertensi ada 3 yaitu diet rendah garam, diet rendah kolesterol/lemak, dan diet

tinggi serat, diet ini dilakukan untuk menanggulangi atau minimal mempertahankan tekanan darah, tubuh hanya membutuhkan Natrium sebanyak 6 gram per hari, Mono Sodium Glutamat (MSG), Pengawet makanan atau natrium benzoat biasanya terdapat dalam saos, kecap, selai, jelli, makanan yang terbuat dari mentega.

Diet rendah kolesterol/lemak adalah menurunkan kadar kolesterol serta menurunkan berat badan bila gemuk hal yang harus diperhatikan adalah hindari penggunaan minyak kelapa, batasi konsumsi daging, hati, limpa, dan jenis jeroan. Diet tinggi serat adalah agar memperbanyak konsumsi buah-buahan, sayuran dan biji-bijian, dan produk susu rendah lemak untuk menurunkan tekanan darah (Nurrahmi,2015).

Menurut analisa peneliti karakteristik pasien berdasarkan umur paling banyak yaitu umur 41-60 tahun atau usia setengah baya sesuai dengan teori Harysko, dkk (2014) penambahan usia dapat meningkatkan resiko penyakit hipertensi.

Walaupun penyakit hipertensi bisa terjadi pada segala usia, tetapi paling sering menyerang orang dewasa yaitu > 35 tahun. Hal ini disebabkan karena adanya perubahan alami pada jantung, pembuluh darah dan hormon. Namun jika perubahan ini disertai dengan faktor resiko lain bisa memicu terjadinya hipertensi.

Berdasarkan jenis kelamin pasien yang banyak menderita hipertensi yaitu yang berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 36 pasien (62,1%).

Dilihat dari jenis kelamin hipertensi banyak terjadi pada perempuan hal ini dikarena perempuan dengan usia manopause yaitu usia 45 tahun berpontesi menderita hipertensi, hal ini berkaitan dengan adanya perubahan hormonal dimana ditemukan adanya penurunan kadar hormone estrogen yang berperan dalam pengaturan kadar HDL (High Density Lipoprotein) untuk mencegah terjadinya ateroskeloris (Kurnia Anih, 2016).

Karakteristik pendidikan didapatkan hasil lebih dari separuh pasien yang pendidikan menengah SMP dan SMA yaitu sebanyak 24 pasien (41,4%), menurut Notoatmodjo (2014) berpendapat bahwa pendidikan adalah suatu usaha sadar untuk mengembangkan kepribadian kemampuan didalam dan luar sekolah yang berlangsung seumur hidup.

Makin tinggi pendidikan seseorang, makin tinggi pula kesadaran tentang hak hubungan motivasi Pasien yang dimilikinya.

Kepatuhan Diet Hipertensi dari 58 responden didapatkan lebih dari separuh (60,3%) pasien hipertensi tidak patuh terhadap diet.

Hal ini disebabkan karena responden tidak mengetahui tentang kepatuhan diet dan 32 pasien (55,2%) tidak konsumsi buah-buahan setelah makan, 33 pasien (56,9%) tidak meminum ½ jus segar per hari, dan 30 pasien (51,7%) tidak mengkonsumsi ½ mangkok sayur setiap hari.

Motivasi Pasien

Hasil penelitian dapat dilihat bahwa lebih dari separuh pasien yaitu 33 pasien (56,9%) pasien memiliki motivasi rendah terhadap kepatuhan diet hipertensi di Puskesmas Andalas Padang pada tahun 2018.

Motivasi berasal dari kata latin yang berarti to move. Secara umum mengacu pada adanya kekuatan dorongan yang menggerakkan kita untuk berperilaku tertentu. Oleh karena itu, dalam mempelajari motivasi kita akan berhubungan dengan hasrat, keinginan, dorongan dan tujuan. Pengertian motivasi tidak terlepas dari kata need dan want (Notoatmodjo, 2010).

Dari 58 pasien hasil kuesioner didapatkan lebih dari separuh pasien (56,9%) memiliki motivasi rendah terhadap kepatuhan diet hipertensi, hal ini disebabkan karena pasien yang mengkonsumsi santan yaitu sebanyak 45,7% dan pasien konsumsi buah-buahan, sayuran dan mengurangi makanan yang asin dan berlemak agar tekanan darah terkontrol yaitu sebanyak (46,6%), pasien yang memiliki motivasi tinggi yaitu sebanyak (43,1%), hal ini disebabkan karena adanya keinginan dari pasien untuk patuh terhadap diet hipertensi dan tidak memakan makanan yang mengandung santan yaitu sebanyak (44,3%).

Hubungan Motivasi Pasien Dengan Kepatuhan Diet Hipertensi Di Puskesmas Andalas Padang Tahun 2018

Hasil penelitian diperoleh pasien tidak patuh diet hipertensi lebih banyak pada pasien yang motivasi rendah

(78,8%) dibandingkan dengan pasien yang motivasi tinggi (36,0%). Hasil uji statistik menggunakan uji chi square didapatkan nilai $p= 0,002$ ($p<0,05$) artinya terdapat hubungan yang bermakna antara motivasi dengan kepatuhan diet hipertensi di Puskesmas Andalas Padang tahun 2018.

Penelitian ini hampir sama yang dilakukan oleh Panghiyangan Roselima, dkk (2017) tentang pengaruh tingkat pengetahuan, motivasi dan faktor obat terhadap kepatuhan minum obat pasien hipertensi di Puskesmas Kota Banjarbaru, hasil uji chi-square untuk melihat adanya hubungan antara motivasi dengan kepatuhan minum obat bahwa nilai $p\text{-value}=0,032$, dari nilai p dalam hasil uji statistik didapatkan keputusan H_0 di tolak ($p>0,05$), yang artinya ada hubungan yang signifikan antara motivasi dengan kepatuhan minum obat.

Penelitian yang dilakukan oleh Zulfa dan Darmawan (2015) tentang pengaruh promosi kesehatan terhadap motivasi pasien hipertensi tentang pelaksanaan diet hipertensi di Poli klinik penyakit dalam RS. Rajawali Bandung, hasil penelitian menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan antara motivasi pasien hipertensi mengenai pelaksanaan diet hipertensi sebelum dan sesudah diberikan promosi kesehatan dengan nilai $p\text{ value } 0,043 > \alpha (0,05)$.

Dari 33 pasien yang memiliki motivasi rendah 26 pasien (78,8%) tidak patuh melaksanakan diet hipertensi,

dikarenakan sebagian besar pasien tidak termotivasi untuk mengurangi penggunaan garam dalam makanan, dan mengurangi makanan yang mengandung lemak, dan 7 pasien (21,2%) patuh dalam melakukan diet hipertensi disebabkan karena pasien termotivasi untuk melakukan anjuran yang diberikan oleh dokter, pasien juga konsumsi buah-buahan dan juga tidak konsumsi makanan yang asin dan bersantan seperti rendang dan jenis jeroan. Sedangkan

dari 25 pasien 9 pasien (36,0%) yang memiliki motivasi tinggi tapi tidak patuh melakukan diet hipertensi karena pasien susah untuk mengurangi penggunaan garam dalam makanan sehari-hari, pasien cenderung mengkonsumsi makanan yang menggunakan penyedap rasa pada makanan sehari-hari sehingga pasien susah untuk menguranginya karena sudah kebiasaan, dan 16 pasien (64,0%) yang memiliki motivasi rendah tapi patuh melakukan diet hipertensi karena pasien patuh dalam pelaksanaan diet yang diberikan oleh dokter dan juga dilakukan oleh pasien.

Upaya yang dilakukan peneliti yaitu menyarankan kepada pihak Puskesmas untuk memberikan penyuluhan kepada pasien bahwa penyakit hipertensi adalah penyakit yang banyak diderita oleh dewasa madya atau usia setengan baya yaitu umur 41-60 tahun sebanyak 29 pasien (50,0%). Penyakit ini lebih baik dilakukan pencegahan yaitu seperti rutin satu kali seminggu cek tekanan darah kerumah sakit atau puskesmas, membuat kartu kontrol diet hipertensi, mengurangi konsumsi makanan yang asin, bersantan dan juga harus rajin konsumsi sayuran dan buah-buahan dan juga harus mengikuti penyuluhan jika ada rumah sakit atau puskesmas tersebut melakukan penyuluhan diet hipertensi seperti membatasi penggunaan garam dapur, penerapan diet dash yang kaya akan serat pangan dan mineral, dan olahraga secara teratur.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Puskesmas Andalas Padang pada tahun 2018 dapat disimpulkan :

1. Lebih dari separuh responden (60,3%) tidak patuh tentang kepatuhan diet hipertensi di Puskesmas Andalas Padang tahun 2018.
2. Lebih dari separuh responden (56,9%) memiliki motivasi rendah tentang kepatuhan diet hipertensi di

- Puskesmas Andalas Padang tahun 2018.
3. Terdapat hubungan yang bermakna antara motivasi pasien dengan kepatuhan diet hipertensi di Puskesmas Andalas Padang tahun 2018 ($p=0.002$)

SARAN

1. Bagi Puskesmas
Disarankan kepada pihak Puskesmas untuk membuat buku kontrol tentang diet hipertensi agar bisa mengontrol makanan yang di makan oleh pasien. Pasien yang memiliki motivasi rendah diharapkan agar selalu cek tekanan darah pasien dalam 1 kali seminggu dan mengurangi penggunaan garam dalam makanan dan harus mematuhi diet yang dianjurkan oleh dokter.
2. Bagi Institusi Pendidikan
Untuk institusi agar dapat memperbanyak lagi buku sumber sebagai bahan kepustakaan untuk memudahkan peneliti dalam melakukan penelitian selanjutnya.
3. Bagi peneliti Selanjutnya
Bagi peneliti selanjutnya perlu mengkaji lebih dalam dengan penelitian yang lebih baik dan dapat selanjutnya seperti terapi diet hipertensi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada pimpinan Puskesmas Andalas Padang serta semua pihak terkait yang telah mendukung dan membantu dalam proses pelaksanaan sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

Almatsier Sunita. *Penuntun Diet*. Jakarta : Gramedia ; 2010.

Arikuntu Suharsimi. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta : 2010.

Bustan, M.N. *Epidemiologi Penyakit Tidak Menular*. Jakarta : Rineka Cipta : 2015.

Dinas Kesehatan Kota Padang, 2017.

Dinas Kesehatan Republik Indonesia Provinsi Sumatera Barat, 2014.

Hartono Radyanto Iwan Widya. *Sehat Dengan Gaya Hidup Terapi Gizi Medik Untuk Berbagai Terapi*. Yogyakarta : Andi Offset : 2015.

Harysko Rian Okta, Fitriana Yossi. *Hubungan Karakteristik dan Motivasi Pasien Hipertensi Terhadap Kepatuhan Dalam Menjalani Pengobatan di Puskesmas Talang* di akses dari <http://ejournal.stikesyarsi.ac.id/index.php/JAV1N1/article/view/51>. Pada tanggal 25 januari 2018.

Junaedi Edi, Sufrida Yulianti. *Hipertensi Kandas Berkat Herbal*. Jakarta : Fmedia;2013.

Kozier. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep, Proses, & Praktik*. Jakarta : EGC ; 2010.

Kurniadi Helmanu. *Stop Diabetes, Hipertensi, Kolesterol Tinggi, Jantung Koroner*. Yogyakarta :Istana Media ;2015.

Kurnia Anih. *Analisis Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kepatuhan Penderita Hipertensi Dalam Perawatan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas cibeureum kota tasikmalaya* <http://ejournal.stikes->

- bth.ac.id/ind
ex.php/P3M_JKBTH/article/view/177
- Puskesmas Kota Banjar Baru Tahun2017<http://jps.unlam.ac.id/index.php/jps/article/viewFile/38/37>
- Muttaqin Arif. *Asuhan Keperawatan Klien Dengan Gangguan Kardiovaskuler*. Jakarta : Salemba Medika;2012.
- Mulyadi, Fatmi Elizar. *Faktor Determinan Kepatuhan Diet Pada Pasien Hipertensi dengan Pendekatan Heal Promotion Model* di akses dari <http://www.jurnal.unsyiah.ac.id/SNP-Unsyiah/article/view/6935> Pada tanggal 2 Febuari 2018.
- Niven, Neil. *Psikologi Kesehatan*. Jakarta : EGC ;2012.
- Notoatmodjo Soekidjo. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta;2012.
- Promosi Kesehatan Teori & Aplikasi. Jakarta : Rineka Cipta;2010.
- Imu Perilaku Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta; 2014.
- Nugraheni Asri. *Hubungan Faktor Internal Dan Eksternal Dengan Motivasi Kepatuhan Diet Pada Pasien Hipertensi Di Poliklinik RSUD Dr. Moewadi Tahun 2013*<http://jps.unlam.ac.id/index.php/jps/article/viewFile/38/37>
- Nurrahmi Ulfa Kurniadi Helmanu. *Stop Hipertensi*, Familia 2015.
- Nursalam. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Edisi 4. Jakarta :Salemba Medika : 2016.
- Panghiyangani Roselima. *Pengaruh Tingkat Pengetahuan, Motivasi dan Faktor Obat Terhadap Kepatuhan Minum Obat Pasien Hipertensi di*
- Prasetyaningrum Yunita Indah . *Hipertensi Bukan Untuk Ditakuti*. Jakarta : Fmedia;2014.
- Purwanti Sri Okti, *Hubungan Pengetahuan Dan Motivasi Terhadap Kepatuhan Diet Hipertensi Pada Lanjut Usia Penderita Hipertensi Di Desa Kartasura* di akses dari <https://ejournal.eprints.ums.ac.id/index.php/jkp/article/view/1248> diakses tanggal 20 Agustus 2018
- Puspita R M, Immelati Minni Rodhaili. *Makanan Berbahaya Bagi Penderita Darah Tinggi*. Jakarta : Fmedia;2013.
- Purnomo. *Penyakit yang paling mematikan (Hipertensi)*. Buana Pustaka : Jakarta; 2009.
- Ruslani. *Belajar Dari Kegagalan*. Yogyakarta: Tinta ; 2007.
- Sari Sartika Febriana, dkk. *Hubungan Pengetahuan Dengan Kepatuhan Diet Hipertensi Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi* di Panti Wredha Dharma Bakti Kasih Surakarta di akses dari <http://digilib.stikeskusumahusada.ac.id/files/disk1/13/01-gdl-devitaindr-637-1-artikel-0.pdf> di akses tgl 25 januari 2018.
- Susilo, Wulandari. *Cara Jitu Mengatasi Hipertensi*. Yogyakarta C.V Andi Offset : 2011.
- Triyanto E. *Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu*. Yogyakarta : 2014.

Utaminingsih Wahyu Rahayu. *Mengenal dan Mencegah Penyakit Diabetes, Hipertensi Jantung dan Stroke Untuk Hidup Lebih Berkualitas*. Yogyakarta Media Ilmu : 2015.

Wanti Nella Selvi, *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kepatuhan Diet Hipertensi di Puskesmas Lubuk Buaya Tahun 2012 (Skripsi)*. Padang : STIKes YPAK; 2012.

World Health Organization (WHO), 2015 *Tentang Data Hipertensi* diakses

pada 2 Februari 2018 dari http://eprints.ums.ac.id/23656/10/NASKAH_PUBLIKASI.pdf

Zulfa Siti, Darmawan Dadang. *Pengaruh Promosi Kesehatan Terhadap Motivasi Psien Hipertensi Tentang Pelaksanaan Diet Hipertensi Di Poliklinik Penyakit Dalam RS. Rajawali Bandung* di akses dari <http://ejournal.upi.edu/index.php/JKI/article/view/118> diakses tanggal 25 januari 2018.

