

## *Determinants of Dietary Adherence in Elderly with Hypertension*

### **Determinan Kepatuhan Diet pada Lanjut Usia dengan Hipertensi**

**Ilma Widiya Sari\***

Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Magelang

\*email= ilmawidi@gmail.com

#### ***Info Artikel***

*Submission: November 26<sup>th</sup>, 2025*

*Revised: January 30<sup>th</sup>, 2026*

*Accepted: January 31<sup>st</sup>, 2026*

#### ***Keyword:***

*Dietary, Family support, Hypertension, Self-efficacy.*

#### ***Abstract***

*Hypertension is most common in elderly people, for which a hypertension diet is an important strategy to control it. Dietary adherence in the elderly is related to various factors including other self-efficacy, motivation and family support. Elderly have low dietary adherence so it is necessary to identify the determining factors. This research aims to analyze the factors most influential in hypertension dietary adherence in the elderly. An analytical design using a cross-sectional method was applied in this study. The study population consisted of 75 elderly people with a history of hypertension. Bivariate analysis was performed using the chi-square test, while logistic regression was applied for multivariate analysis. The findings indicated significant associations between self-efficacy ( $p = 0,000$ ), motivation ( $p = 0,001$ ), and family support ( $p = 0,001$ ) with adherence to a hypertension diet. The odds ratio value indicates that self-efficacy is the most significant factor affecting dietary adherence. The results of this study strengthen empirical evidence and current theory that self-efficacy has a major role compared to motivational and family support in influencing dietary adherence in elderly people with hypertension. Implications for nursing practice are the need for intervention approaches that target increasing self-efficacy through structured education to improve dietary adherence in the elderly with hypertension.*

## **PENDAHULUAN**

Hipertensi, yang kerap dianggap sebagai “*silent killer*”, dinamakan demikian karena pada umumnya tidak menunjukkan gejala padaenderitanya. Berdasarkan laporan World Health Organization (WHO), sekitar 22% penduduk dunia mengalami hipertensi. Wilayah Afrika tercatat memiliki angka kejadian tertinggi, yaitu 27%. Posisi kedua ditempati oleh Eropa dengan prevalensi 26%, disusul Asia Tenggara di urutan ketiga dengan angka sekitar 25% dari total populasinya (WHO, 2023). Menurut Riset Kesehatan Dasar Indonesia, prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 34,1% (Kemenkes RI, 2023).

Kelompok lanjut usia menunjukkan prevalensi hipertensi yang lebih tinggi dibandingkan kelompok usia lainnya (Sari et al., 2025). Angka kejadiannya meningkat seiring pertambahan usia, yaitu 22,4% pada usia 18–39 tahun, sebesar 54,5% pada usia 40–59 tahun dan mencapai 74,5% pada usia  $\geq 60$  tahun (Centers for Disease Control, 2020). Dengan bertambahnya usia, fungsi fisiologis pada lansia menurun akibat proses penuaan, sehingga kelompok ini lebih rentan terhadap berbagai penyakit tidak menular.

WHO (2023) menyebutkan terdapat beberapa faktor risiko hipertensi yang dapat ataupun tidak dapat dikendalikan. Faktor risiko yang dapat dimodifikasi meliputi kebiasaan makan tidak sehat, seperti konsumsi garam dan lemak yang tinggi, rendahnya asupan sayur dan buah, aktivitas fisik yang kurang, konsumsi alkohol, serta peningkatan indeks massa tubuh hingga mencapai obesitas (Meher et al., 2023). Pencegahan serta pengendalian kasus hipertensi bisa dilakukan dengan penerapan pola makan sehat, terutama dengan membatasi asupan makanan tinggi garam (Martini et al., 2019).

Pengelolaan hipertensi membutuhkan pendekatan menyeluruh yang tidak hanya berfokus pada pengobatan farmakologis, tetapi juga mencakup strategi non farmakologis seperti perubahan gaya hidup dan penerapan diet yang sehat. Diet dengan kandungan garam rendah, serat tinggi, dan lemak jenuh rendah terbukti mendukung penurunan tekanan darah. Meski demikian, keberhasilan penerapan diet sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor (Zhu et al., 2023).

Salah satu strategi yang efektif namun masih jarang dimanfaatkan dalam upaya mengendalikan hipertensi adalah perubahan pola makan. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kepatuhan terhadap diet khusus hipertensi dapat menurunkan tekanan darah secara signifikan serta mencegah terjadinya komplikasi serius (Iqbal & Handayani, 2022). Namun demikian, meskipun pedoman diet sudah tersedia, banyak pasien masih kesulitan untuk mematuhi, sehingga hal ini menjadi tantangan utama dalam penanganan hipertensi.

Kepatuhan dalam menjalankan diet hipertensi sangat penting untuk mencegah berbagai komplikasi. Jika seseorang memiliki tingkat kepatuhan yang rendah terhadap diet tersebut, risiko terjadinya penyakit, meningkatnya angka kesakitan dan kematian, serta munculnya komplikasi pada kondisi kesehatan lainnya akan semakin besar (Devi & Putri, 2021). Tingkat kepatuhan masih menjadi tantangan karena dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kurangnya pengetahuan, rendahnya motivasi, keterbatasan dukungan dari

keluarga (Hayani et al., 2021). Selain itu, efikasi diri juga memiliki peran penting dalam menentukan tingkat kepatuhan lansia terhadap diet hipertensi, karena individu dengan keyakinan diri yang tinggi cenderung lebih mampu mempertahankan perubahan perilaku makan yang dianjurkan (Olpah et al., 2022).

Pengaturan pola makan pada lansia yang mengalami hipertensi merupakan salah satu metode pengendalian tekanan darah yang relatif aman karena tidak menimbulkan efek samping yang berat. Kepatuhan terhadap diet khusus hipertensi menjadi sasaran penting bagi lansia untuk membantu menjaga tekanan darah tetap stabil. Hasil studi pendahuluan yang dilakukan terhadap 15 lansia dengan hipertensi menunjukkan bahwa sebagian besar responden belum menerapkan pola diet hipertensi secara konsisten. Dari wawancara singkat, diperoleh informasi bahwa 10 dari 15 lansia tetap mengonsumsi makanan yang tinggi garam, misalnya ikan asin maupun makanan olahan yang dianggap lebih praktis.

Meskipun banyak penelitian telah membahas faktor-faktor memengaruhi kepatuhan diet pada penderita hipertensi, sebagian besar studi lebih berfokus pada populasi umum atau pasien usia dewasa. Penelitian yang secara khusus menelaah lansia masih terbatas, padahal kelompok ini lebih rentan mengalami ketidakpatuhan akibat perubahan fisik, psikologis, dan sosial. Sebagian besar penelitian terdahulu hanya menekankan faktor pengetahuan dan sikap, faktor lain yang semakin penting, seperti efikasi diri, motivasi, serta dukungan keluarga (emosional, instrumental, dan informasional), belum diteliti secara komprehensif pada populasi lansia. Selain itu, penelitian dirancang untuk menganalisis faktor determinan yang paling berpengaruh secara signifikan terhadap kepatuhan diet pada lansia dengan hipertensi.

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini bertujuan mengkaji determinan yang memengaruhi kepatuhan diet pada lansia dengan hipertensi. Diharapkan penelitian ini memberikan gambaran mengenai tingkat kepatuhan serta faktor-faktor seperti efikasi diri, motivasi serta dukungan keluarga, sehingga dapat menjadi acuan dalam pengembangan program edukasi dan intervensi yang lebih sesuai kebutuhan serta mampu membantu lansia dalam mengendalikan tekanan darah, meningkatkan kualitas hidup dan mencegah terjadinya komplikasi hipertensi jangka panjang.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan metode analitik yang dilaksanakan secara *cross-sectional*. Populasi penelitian terdiri dari 75 lansia yang memiliki riwayat hipertensi di Posyandu Lansia Desa Lemahireng, Kecamatan Bawen, Kabupaten Semarang. Seluruh populasi dijadikan sampel berdasarkan data kunjungan posyandu lansia, dengan tetap memperhatikan kriteria inklusi maupun eksklusi. Kriteria inklusi mencakup lansia berusia 60–70 tahun, memiliki riwayat hipertensi selama minimal tiga bulan terakhir, mampu berkomunikasi dengan normal serta bersedia berpartisipasi sebagai responden. Adapun kriteria eksklusi adalah lanjut usia yang mengalami gangguan pendengaran.

Alat pengumpulan data yang dipakai dalam penelitian berupa kuesioner yang memiliki lima bagian, yaitu kuesioner demografi, kepatuhan diet hipertensi, efikasi diri, motivasi, dan dukungan keluarga. Bagian demografi mencakup pertanyaan mengenai karakteristik responden, seperti jenis kelamin, tingkat pendapatan, lama menderita hipertensi, serta penyakit penyerta. Kuesioner untuk mengukur kepatuhan diet hipertensi menggunakan *Dietary Salt Reduction Self-Care Behaviour Scale (DSR-SCB Scale)* yang telah menjadi instrumen baku. Kuesioner ini terdiri dari 8 butir pertanyaan yang menilai perilaku lansia dalam mengurangi konsumsi garam sebagai bagian dari pengelolaan hipertensi. Kuesioner tersebut telah diuji validitas dengan nilai *content validity index (CVI)* 0,8 sehingga sudah sesuai standar dan benar-benar dapat dijadikan alat ukur. Uji reliabilitas menunjukkan kuesioner dapat dipercaya dengan koefisien reliabilitas lebih dari 0,60 (Chasanah, 2022).

Efikasi diri lansia dengan hipertensi diukur memakai *General Self-Efficacy Scale* yang telah diadaptasi oleh Arsela (2021). Kuesioner ini terdiri dari 10 butir pernyataan yang mencerminkan tiga indikator utama, yaitu tingkat kesulitan, kekuatan, serta cakupan perilaku pada lansia dengan hipertensi. Instrumen untuk mengukur motivasi lansia diadopsi dari penelitian Nuriman (2024). Instrumen dukungan keluarga menggunakan alat ukur kuesioner dari Chasanah (2022) yang terdiri dari 12 pertanyaan meliputi dukungan informasional, instrumental, emosional dan penghargaan.

Penelitian ini menganalisis data melalui tahapan univariat, bivariat kemudian multivariat. Analisis univariat dilakukan guna menggambarkan demografi responden seperti jenis kelamin, tingkat pendapatan, durasi mengalami hipertensi, serta keberadaan penyakit penyerta, yang kemudian ditampilkan dengan bentuk distribusi frekuensi dan persentase.

Pada analisis bivariat, uji *Chi-Square* diterapkan untuk menilai hubungan antara variabel-variabel yang diduga berperan terhadap kepatuhan diet hipertensi. Analisis multivariat menggunakan regresi logistik guna menentukan faktor yang paling berpengaruh secara signifikan terhadap kepatuhan diet pada lansia dengan hipertensi.

## HASIL PENELITIAN

Karakteristik responden penelitian yang dianalisis memaparkan distribusi frekuensi serta persentase data responden, yang disajikan pada tabel berikut:

**Tabel 1. Karakteristik Lansia dengan Hipertensi (n=75)**

| Karakteristik Responden   | f  | %     |
|---------------------------|----|-------|
| Jenis kelamin             |    |       |
| Laki-laki                 | 29 | 38,67 |
| Perempuan                 | 46 | 61,33 |
| Tingkat pendapatan        |    |       |
| < UMK                     | 58 | 77,33 |
| ≥ UMK                     | 17 | 22,67 |
| Lama menderita hipertensi |    |       |
| < 1 tahun                 | 22 | 29,33 |
| ≥ 1 tahun                 | 53 | 70,67 |
| Penyakit penyerta         |    |       |
| Ada                       | 11 | 14,67 |
| Tidak ada                 | 64 | 85,33 |

*Sumber: Data Primer 2025*

Penelitian ini mendeskripsikan bahwa responden perempuan berjumlah lebih besar (61,33%), sebagian besar responden (77,33%) memiliki pendapatan kurang dari UMK, mayoritas responden telah menderita hipertensi lebih dari satu tahun (70,67%) serta mayoritas responden (85,33%) tidak memiliki penyakit penyerta.

Hasil analisis bivariat yang menilai hubungan antara variabel bebas dengan kepatuhan diet pada lansia dengan hipertensi disajikan pada tabel berikut:

| Variabel bebas    | Kepatuhan diet |       |             |       | <i>p-value</i> |
|-------------------|----------------|-------|-------------|-------|----------------|
|                   | Patuh          |       | Tidak patuh |       |                |
|                   | f              | %     | f           | %     |                |
| Efikasi diri      |                |       |             |       | 0,000          |
| Tinggi            | 19             | 25,33 | 15          | 20    |                |
| Rendah            | 4              | 5,33  | 37          | 49,33 |                |
| Motivasi          |                |       |             |       | 0,001          |
| Tinggi            | 20             | 26,67 | 23          | 30,67 |                |
| Rendah            | 3              | 4     | 29          | 38,67 |                |
| Dukungan keluarga |                |       |             |       | 0,001          |
| Baik              | 18             | 24    | 18          | 24    |                |

|        |   |      |    |       |
|--------|---|------|----|-------|
| Cukup  | 2 | 2,67 | 24 | 32    |
| Kurang | 3 | 4    | 10 | 13,33 |

Sumber: Data Primer 2025

Hasil uji *Chi-Square* menampilkan *p-value* sebesar 0,000 antara efikasi diri dengan kepatuhan diet. Nilai ini berada di bawah ambang signifikansi 0,05 sehingga hubungan antara efikasi diri dengan kepatuhan diet pada lansia hipertensi dianggap signifikan.

Hasil analisis juga diperoleh *p-value* 0,001 untuk hubungan antara motivasi dan kepatuhan diet. Nilai *p* lebih kecil dibandingkan batas signifikansi 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara motivasi dan kepatuhan diet pada lansia dengan hipertensi.

Uji *Chi-Square* mengungkapkan *p-value* sebesar 0,001 untuk hubungan dukungan keluarga dengan kepatuhan diet. *P-value* < 0,05 dapat diindikasikan adanya hubungan yang signifikan antara kedua variabel pada lansia dengan hipertensi.

Analisis multivariat bertujuan untuk menganalisis factor yang paling signifikan terhadap kepatuhan diet pada lansia dengan hipertensi ditampilkan pada tabel berikut:

Tabel 3. Analisis Multivariat Determinan Kepatuhan Diet Hipertensi (n=75)

| Variabel          | <i>B</i> | <i>p-value</i> | OR   |
|-------------------|----------|----------------|------|
| Efikasi diri      | 1,69     | 0,028          | 5,41 |
| Motivasi          | 0,72     | 0,411          | 2,05 |
| Dukungan keluarga | 0,78     | 0,283          | 2,17 |

Sumber: Data Primer 2025

Hasil analisis regresi logistik menunjukkan bahwa efikasi diri berpengaruh signifikan terhadap kepatuhan diet (*p-value* = 0,028), sedangkan variabel motivasi (*p-value* = 0,411) dan dukungan keluarga (*p-value* = 0,283) tidak menunjukkan pengaruh yang bermakna terhadap kepatuhan jika dianalisis secara multivariat. Akan tetapi, jika dilihat dari nilai *odds ratio* (OR), variabel motivasi dan dukungan keluarga dapat meningkatkan peluang lansia untuk patuh terhadap diet hipertensi.

Efikasi diri memiliki nilai OR terbesar dibandingkan variabel lain, sehingga hal tersebut menunjukkan bahwa efikasi diri lebih dominan dalam mempengaruhi kepatuhan diet pada lansia dengan hipertensi. Nilai OR efikasi diri sebesar 5,41 mempunyai makna bahwa responden dengan efikasi diri tinggi berpeluang kepatuhan 5 kali lebih besar dibandingkan responden dengan efikasi diri rendah.

## PEMBAHASAN

Mayoritas responden dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan, memiliki relevansi terhadap kecenderungan kepatuhan diet pada lansia penderita hipertensi. Penelitian-penelitian terbaru memaparkan bahwa perempuan umumnya memiliki tingkat kepatuhan perilaku kesehatan yang lebih baik dibandingkan laki-laki, termasuk dalam pengaturan diet dan manajemen hipertensi (Weng al., 2024). Penelitian lain menemukan bahwa perempuan lebih responsif terhadap edukasi kesehatan dan lebih mudah termotivasi dalam perubahan gaya hidup dibandingkan laki-laki, sehingga berpotensi memiliki kepatuhan diet yang lebih baik (Barrea et al., 2024). Sementara itu, laki-laki cenderung memiliki gaya makan yang kurang terkontrol, konsumsi tinggi natrium, serta pengaruh sosial budaya seperti kebiasaan makan di luar, yang berdampak pada rendahnya kepatuhan diet hipertensi (Robinson et al., 2021).

Sebagian besar responden dalam penelitian ini dengan pendapatan kurang dari UMK, yang memiliki implikasi penting terhadap kepatuhan diet hipertensi. Pendapatan merupakan faktor sosial-ekonomi yang berpengaruh kuat terhadap kemampuan seseorang dalam menerapkan pola diet, termasuk konsumsi makanan rendah garam, memilih sumber protein sehat, dimana pendapatan rendah cenderung memiliki hambatan dalam mengakses makanan sehat karena keterbatasan biaya, akses, dan ketersediaan bahan makanan yang direkomendasikan untuk diet hipertensi (Li et al., 2024). Pendapatan rendah sering dikaitkan dengan ketergantungan pada makanan yang mudah diakses, murah, dan tinggi natrium, sehingga meningkatkan risiko ketidakpatuhan diet hipertensi (Cheng et al., 2025).

Mayoritas responden telah menderita hipertensi selama lebih dari satu tahun. Penderita hipertensi yang sudah lama cenderung memiliki pengalaman lebih besar dalam memahami konsekuensi klinis dan pentingnya pengendalian faktor risiko, sehingga lebih patuh terhadap anjuran diet seperti pembatasan natrium, pengaturan porsi makan, serta peningkatan konsumsi buah dan sayur (Zainab et al., 2025). Sebaliknya, pasien dengan durasi penyakit kurang dari satu tahun biasanya masih berada pada fase adaptasi terhadap diagnosis, sehingga implementasi perilaku diet sehat belum optimal (Abera et al., 2024). Hasil penelitian memperlihatkan bahwa mayoritas responden tidak memiliki penyakit penyerta. Penderita hipertensi dengan komorbid biasanya lebih sadar terhadap risiko komplikasi sehingga motivasi untuk mengikuti pola diet lebih tinggi (Abza et al., 2024).

Namun, penelitian lain menunjukkan bahwa pasien tanpa komorbid memiliki tingkat kepatuhan yang lebih stabil karena beban penyakit yang lebih rendah memudahkan mereka untuk fokus pada pengelolaan satu kondisi saja (Algabbani & Algabbani, 2020). Hal ini berarti, keberadaan penyakit penyerta tidak selalu meningkatkan kepatuhan, tetapi sangat dipengaruhi oleh persepsi risiko, kemampuan manajemen diri, dan dukungan sosial.

### **Hubungan Efikasi Diri dengan Kepatuhan Diet pada Lansia dengan Hipertensi**

Hasil penelitian membuktikan adanya hubungan antara efikasi diri dengan kepatuhan diet pada lansia hipertensi. Temuan ini menegaskan bahwa lansia dengan tingkat efikasi diri yang lebih tinggi cenderung lebih mampu mengelola perilaku kesehatan, termasuk mengikuti anjuran diet rendah garam, membatasi makanan berlemak, serta menjaga pola makan yang teratur.

Secara teoritis, efikasi diri memengaruhi proses pengambilan keputusan, regulasi diri, serta ketekunan dalam menjalankan perilaku kesehatan, termasuk manajemen hipertensi dan kepatuhan diet (Tan et al., 2021). Penelitian terbaru menegaskan bahwa efikasi diri merupakan prediktor yang kuat dalam pengendalian hipertensi dan kepatuhan diet. Individu mempunyai efikasi diri yang tinggi lebih mampu membuat keputusan sehat, menetapkan tujuan diet, dan mengatasi situasi yang menggoda untuk tidak patuh (Reviana & Sudaryanto, 2025).

Efikasi diri memfasilitasi kemampuan lansia dalam melakukan regulasi diri, seperti memantau asupan garam, memahami dampak makanan terhadap tekanan darah, dan konsisten dalam menerapkan diet yang direkomendasikan (Natabena & Khoiri, 2024). Penelitian lain juga menyebutkan bahwa peningkatan efikasi diri terbukti mampu meningkatkan kepatuhan terhadap terapi non-farmakologis pada pasien hipertensi, termasuk aktivitas fisik dan diet sehat (Chen et al., 2022). Hasil ini menyoroti bahwa upaya edukasi yang menekankan penguatan efikasi diri mampu memberikan dampak signifikan terhadap perubahan perilaku kesehatan yang berkelanjutan.

### **Hubungan Motivasi dengan Kepatuhan Diet pada Lansia dengan Hipertensi**

Hasil penelitian menyimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara motivasi dan kepatuhan diet pada lansia dengan hipertensi. Temuan ini memperkuat pemahaman bahwa motivasi merupakan salah satu faktor internal terpenting yang mendorong individu untuk menjalankan perilaku kesehatan secara konsisten.

Pada lansia dengan hipertensi, motivasi berperan dalam membentuk kemauan untuk mengurangi konsumsi garam, membatasi makanan berlemak, menjaga porsi makan, serta mematuhi aturan diet lainnya meskipun terdapat hambatan seperti kebiasaan makan lama atau keterbatasan fisik. Penelitian terkini menunjukkan bahwa lansia dengan motivasi intrinsik lebih mampu mempertahankan kepatuhan diet dan gaya hidup sehat (Dewi et al., 2023). Hal ini disebabkan karena motivasi mendorong seseorang untuk berperan aktif, menetapkan tujuan diet, dan mengontrol pilihan makanan sehari-hari.

Motivasi berkaitan dengan persepsi ancaman dan manfaat yang dirasakan (*perceived threat dan perceived benefit*) sebagaimana dijelaskan dalam *Health Belief Model*. Hasil penelitian menguatkan bahwa penderita hipertensi yang memiliki persepsi risiko tinggi dan memahami manfaat diet cenderung memiliki motivasi yang lebih baik dan menunjukkan tingkat kepatuhan lebih tinggi (Chan et al., 2023). Hal ini menunjukkan bahwa edukasi yang menekankan risiko dan manfaat diet dapat meningkatkan motivasi sehingga berdampak langsung pada perilaku kepatuhan diet pada lansia.

Selain itu, studi lain mengungkapkan bahwa motivasi berhubungan erat dengan kemampuan regulasi diri, yang sangat diperlukan untuk mematuhi diet rendah natrium dan gaya hidup hipertensi lainnya (Hani et al., 2024). Penelitian terbaru juga menegaskan bahwa intervensi peningkatan motivasi (melalui edukasi, konseling, atau dukungan sosial) terbukti efektif meningkatkan kepatuhan diet pada pasien hipertensi (Xu et al., 2025). Oleh karena itu, hasil penelitian ini menguatkan pentingnya program edukasi dan pendekatan motivasional dalam meningkatkan keberhasilan manajemen hipertensi pada lansia.

### **Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kepatuhan Diet pada Lansia dengan Hipertensi**

Hasil penelitian mengindikasikan adanya hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan kepatuhan diet lansia dengan hipertensi. Temuan ini mengindikasikan bahwa keluarga memiliki peran kunci dalam membantu lansia mempertahankan perilaku diet sehat. Dukungan keluarga dapat berupa pengawasan konsumsi garam, pemberian makanan sesuai anjuran, bantuan dalam berbelanja bahan makanan serta memberikan penguatan atau motivasi ketika lansia mengalami kesulitan mematuhi diet hipertensi.

Penelitian terkini menunjukkan bahwa keluarga berperan sebagai sistem pendukung utama dalam manajemen penyakit kronis. Studi oleh Liawati et al. (2023) menyatakan

dukungan keluarga secara signifikan meningkatkan kemampuan penderita hipertensi dalam mematuhi perubahan gaya hidup, termasuk diet. Kehadiran keluarga yang responsif dan memberikan dorongan positif terbukti meningkatkan kepercayaan diri dan rasa tanggung jawab lansia dalam menjaga kesehatan.

Lebih lanjut, dukungan keluarga juga memengaruhi regulasi emosi dan stres, yang berhubungan erat dengan perilaku makan. Lansia yang merasa didukung memiliki tingkat stres yang lebih rendah, sehingga lebih mudah mengontrol pilihan makanan dan menghindari konsumsi makanan yang dapat memperburuk kondisi hipertensi (Pakpahan & Pujiati, 2024). Keluarga yang aktif memberikan informasi, menyediakan makanan sehat, dan mengingatkan lansia tentang efek diet terhadap tekanan darah akan membantu memperkuat kepatuhan.

Dukungan keluarga merupakan faktor protektif yang secara langsung meningkatkan kepatuhan diet melalui peningkatan motivasi dan persepsi manfaat diet (Meilinda et al., 2025). Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menyimpulkan dukungan keluarga tidak hanya berfungsi sebagai pemberi bantuan praktis, tetapi juga menciptakan lingkungan yang kondusif untuk mempertahankan perilaku diet sehat. Oleh karena itu, intervensi edukasi mengenai manajemen hipertensi sebaiknya melibatkan anggota keluarga untuk meningkatkan efektivitas implementasi diet hipertensi pada lansia.

### **Determinan Kepatuhan Diet pada Lansia dengan Hipertensi**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa efikasi diri merupakan faktor paling dominan dalam mempengaruhi kepatuhan diet pada lansia dengan hipertensi. Responden dengan efikasi diri tinggi berpeluang kepatuhan 5 kali lebih besar dibandingkan responden dengan efikasi diri rendah. Temuan ini menegaskan bahwa keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya dalam mengelola perilaku kesehatannya merupakan determinan penting dalam pembentukan kepatuhan (Chen et al., 2023).

Penelitian terbaru juga konsisten dengan hasil ini. Studi pada individu dengan hipertensi menunjukkan bahwa efikasi diri menjadi faktor utama yang memprediksi kepatuhan terhadap diet rendah garam serta berkontribusi pada pengendalian tekanan darah yang lebih baik (Elangovan et al., 2022). Temuan lain menunjukkan bahwa peningkatan efikasi diri melalui edukasi dan dukungan perilaku berdampak signifikan terhadap peningkatan kepatuhan diet dan gaya hidup (Munir, 2024). Program intervensi yang berfokus pada

peningkatan efikasi diri terbukti meningkatkan kepatuhan terapeutik, termasuk diet, aktivitas fisik, dan pengelolaan pengobatan (Hermansson-Borrebaeck et al., 2025).

Secara teoretis, efikasi diri berperan sebagai mekanisme kunci yang menjembatani antara pengetahuan, motivasi, dan perilaku kepatuhan. Dalam kerangka *Social Cognitive Theory*, efikasi diri memengaruhi kepatuhan melalui proses kognitif (penilaian kemampuan diri dan pemecahan masalah), proses motivasional (penetapan tujuan, komitmen, dan persistensi), serta proses regulasi diri (monitoring, evaluasi, dan penyesuaian perilaku) (Liu et al., 2021). Keyakinan akan kemampuan diri juga membantu individu mengelola respons emosional negatif terhadap penyakit kronis, seperti stres atau keputusan. Dengan demikian, efikasi diri tidak hanya berhubungan secara statistik dengan kepatuhan, tetapi berfungsi sebagai penggerak internal yang memungkinkan individu mempertahankan perilaku patuh dalam jangka panjang, bahkan ketika dukungan eksternal terbatas atau hasil klinis belum segera dirasakan (Wilandika et al., 2023).

Temuan ini memperkuat argumen empiris dan teori bahwa efikasi diri merupakan faktor kunci yang lebih berpengaruh daripada motivasi dan dukungan keluarga dalam memengaruhi kepatuhan diet lansia hipertensi. Implikasi praktik keperawatan adalah perlunya pendekatan intervensi yang menargetkan peningkatan efikasi diri melalui edukasi terstruktur, pelatihan manajemen diri, dukungan konsultatif, dan penguatan keberhasilan bertahap (Septiningtyas et al., 2022; Altawili et al., 2023). Strategi ini diperkirakan lebih efektif dalam meningkatkan kepatuhan serta hasil klinis pasien hipertensi.

## **KESIMPULAN**

Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa ada hubungan signifikan antara efikasi diri, motivasi, serta dukungan keluarga dengan kepatuhan diet pada lansia hipertensi. Efikasi diri teridentifikasi sebagai faktor yang paling signifikan dalam menentukan tingkat kepatuhan diet. Hasil penelitian ini memperkuat bukti empiris dan teori yang ada bahwa efikasi diri memiliki peran yang lebih besar dibandingkan motivasi maupun dukungan keluarga dalam memengaruhi kepatuhan diet pada lanjut usia dengan hipertensi. Implikasi bagi praktik keperawatan adalah perlunya pendekatan intervensi yang menargetkan peningkatan efikasi diri melalui edukasi terstruktur untuk meningkatkan kepatuhan diet pada lansia dengan hipertensi. Program edukasi dan pendekatan

motivasional dalam meningkatkan keberhasilan manajemen hipertensi pada lansia juga diperlukan. Selain itu, intervensi edukasi mengenai manajemen hipertensi sebaiknya melibatkan anggota keluarga untuk meningkatkan efektivitas implementasi diet hipertensi pada lansia.

## TERIMA KASIH

Peneliti menyampaikan rasa terima kasih serta apresiasi kepada Posyandu Lansia Margo Utomo di Desa Lemahireng, Kecamatan Bawen, Kabupaten Semarang, atas izin serta dukungan yang diberikan selama pelaksanaan penelitian..

## KEPUSTAKAAN

- Abera, B., Yazew, T., Legesse, E., Kuyu, C.G. (2024). Dietary adherence and associated factors among hypertensive patients in governmental hospitals of Guji zone, Oromia, Ethiopia. *J Health Popul Nutr.*, 43(1), 108. doi: 10.1186/s41043-024-00598-0
- Abza, L.F., Yesuf, M.A., Emrie, A.A., Belay, A.S., Bekele, T.G., Tetema, M.D., Berriea, F.W., Baymot, A. (2024). Self-care adherence and associated factors among hypertensive patients at Guraghe Zone, 2023. *Heliyon*, 10(17), e36985. doi: 10.1016/j.heliyon.2024.e36985
- Algabbani, F.M. & Algabbani, A.M. (2020). Treatment adherence among patients with hypertension: findings from a cross-sectional study. *Clin Hypertens.*, 26, 18. doi: 10.1186/s40885-020-00151-1
- Altawili, A.A., Altawili, M., Alwadai, A.M., Alahmadi, A.S., Alshehri, A.M.A., Muyini, B.H., Alshwwaf, A.R., Almarzooq, A.M., Alqarni, A.H.A., Alruwili, Z.A.L., Alharbi, M.M., Alrashed, Y.M., Almuhanha, N.M. (2023). An Exploration of Dietary Strategies for Hypertension Management: A Narrative Review. *Cureus*, 15(12), e50130. doi: 10.7759/cureus.50130
- Arsela, D.E.C. (2021). Hubungan *Self Efficacy* dengan Kualitas Hidup pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Siwalankerto Surabaya. Skripsi. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah Surabaya.
- Barrea, L., Verde, L., Suárez, R., Frias-Toral, E., Andrade Vásquez, C., Colao, A., Savastano, S., & Muscogiuri, G. (2024). Sex-differences in Mediterranean diet: a key piece to explain sex-related cardiovascular risk in obesity? A cross-sectional study. *Journal of Translational Medicine*, 22 (44). <https://doi.org/10.1186/s12967-023-04814-z>
- Hermansson-Borrebaeck, R., Fors, A., Bengtsson, U., Kjellgren, K., Calling, S., Midlöv, P. (2025). Self-Efficacy in Hypertension Management Using e-Health Technology: A Randomized Controlled Trial in Primary Care. *J Clin Hypertens (Greenwich)*, 27(1), e14981. doi: 10.1111/jch.14981
- Centers for Disease Control and Prevention. (2020). *Facts about Hypertension*. <https://www.cdc.gov/bloodpressure/facts.htm>.
- Chan, A., Wai-chi Chan, S., Kinsman, L. (2023). Using the health belief model to understand the factors influencing the perceptions of people of Chinese ancestry about reducing salt consumption for hypertension prevention: A cross-sectional

- study. *PLOS ONE*, 18(8), e0289867. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0289867>
- Chasanah, B.N. (2022). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kepatuhan Diet Hipertensi pada Lansia di RW 05 Kelurahan Gajahmungkur Semarang. Skripsi. Universitas Widya Husada Semarang.
- Chen, T.Y., Kao, C.W., Cheng, S.M., Chang, Y.C. (2022). A web-based self-care program to promote healthy lifestyles and control blood pressure in patients with primary hypertension: A randomized controlled trial. *J Nurs Scholarsh.*, 54(6), 678-691. doi: 10.1111/jnu.12792
- Chen, J., Tian, Y., Yin, M., Lin, W., Tuersun, Y., Li, L., Yang, J., Wu, F., Kan, Y., Li, X., Gan, Y., Sun, X., Wu, Y., He, F. (2023). Relationship between self-efficacy and adherence to self-management and medication among patients with chronic diseases in China: A multicentre cross-sectional study. *Journal of Psychosomatic Research*, 164, 111105. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2022.111105>
- Cheng, J., Faulkner, K.C., Malone, A., Gu, K.D., Thorndike, A.N. (2025) Sociodemographic and behavioral factors associated with diet quality among low-income community health center patients with hypertension. *PLoS ONE*, 20(1), e0299781. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0299781>
- Devi, H.M., Putri, R.S.M. (2021). Peningkatan Pengetahuan dan Kepatuhan Diet Hipertensi melalui Pendidikan Kesehatan di Posyandu Lansia Tlogosuryo Kota Malang. *Jurnal Akad Baiturrahim Jambi*, 10(2), 432. <http://dx.doi.org/10.36565/jab.v10i2.399>
- Dewi, I.K., Kartiningrum, E.D. & Alamudi, M.Y. (2023). Pengaruh Motivasi terhadap Kepatuhan Diet Pasien Hipertensi Usia Produktif di Puskesmas Krian, Sidoarjo. *Hospital Majapahit: Jurnal Ilmiah Kesehatan Politeknik Kesehatan Majapahit*, 17(1). <https://doi.org/10.55316/hm.v17i1.1071>
- Elangovan, Venmathi, Nirupama, A.Y. (2022). Impact of Perceived Self-Efficacy Among Hypertensives in Adapting to Low Salt Diet. *Current Medical Issues*, 20(2), 57-62. DOI: 10.4103/cmi.cmi\_90\_21
- Hani, S.B., Abu Sabra, M.A., Alhalabi, M.N., Alomari, A.E., Abu Aqoulah, E.A. (2024). Exploring the Level of Self-Care Behavior, Motivation, and Self-Efficacy among Individuals With Hypertension: A Cross-Sectional Study. *SAGE Open Nurs.*, 10, 23779608241257823. doi: 10.1177/23779608241257823
- 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. doi:10.47492/jip.v2i4.1247
- Iqbal, M.F., Handayani, S. (2022). Terapi Non Farmakologi pada Hipertensi. *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)*, 6(1), 41–51. <https://doi.org/10.52643/jukmas.v6i1.2113>
- Li, Y., Ge, W., Wu, M., Gao, M., Peng, Z., Han, Y. & Li, L. (2024). Association between socioeconomic status and hypertension among adults in Fujian province and the mediating effect of BMI and cooking salt intake: a cross-sectional study. *BMJ Open*, 14(3), e076785. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2023-076785>
- Liawati, N., Purnairawan, Y. & Ihsan, R.N. (2023). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kepatuhan Diet Hipertensi pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 16(1), 37–44. <https://doi.org/10.32583/keperawatan.v16i1.894>
- Liu, J., Zeng, M., Wang, D., Zhang, Y., Shang, B., Ma, X. (2021). Applying Social Cognitive Theory in Predicting Physical Activity Among Chinese Adolescents: A

- Cross-Sectional Study With Multigroup Structural Equation Model. *Frontiers in Psychology*, 12. DOI=10.3389/fpsyg.2021.695241
- Martini, N.S., Maria, I., Mawaddah, N.S. (2019). Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Kepatuhan Diet Hipertensi di Puskesmas Astambul. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan*, 4(2), 114–119. <https://doi.org/10.51143/jksi.v4i2.189>
- Meher, M., Pradhan, S., Pradhan, S.R. (2023). Risk Factors Associated with Hypertension in Young Adults: A Systematic Review. *Cureus*, 15(4). doi: 10.7759/cureus.37467
- Meilinda, Pendi, S.A. & Dayuningsih. (2025). Hubungan Dukungan Keluarga dan Kepatuhan Diet Hipertensi Terhadap Tekanan Darah pada Lansia. *Jurnal Kesehatan Amanah*, 9(1), 93–102. <https://doi.org/10.57214/jka.v9i1.725>
- Munir, M. (2024). Efektivitas Metode Edukasi Mobile Health Berdasarkan Self-Efficacy dan Diet DASH pada Penderita Hipertensi. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 7(4), 946-953. <https://doi.org/10.56338/mppki.v7i4.4916>
- Natabea, F.D. & Khoiri, A.N. (2024). Hubungan Self Efficacy dengan Kepatuhan Diet Rendah Garam pada Lansia Hipertensi di Posyandu Lansia Desa Palrejo Kecamatan Sumobito Kabupaten Jombang. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 10(3), 575-580. <https://doi.org/10.33023/jikep.v10i3.2429>
- Nuriman, D. (2024). Hubungan antara Motivasi dan Tingkat Kepatuhan Pasien terhadap Diet Hipertensi di RS Bhakti Asih Brebes. Skripsi. Universitas Sultan Agung.
- Olpah, M., Riduansyah, M., Manto, O.A.D. (2022). Hubungan Efikasi Diri dengan Kepatuhan Diet pada Pasien Hipertensi Grade I. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 7(3). <http://dx.doi.org/10.32419/jppni.v7i3.362>
- Pakpahan, J.E.S. & Pujiati, L. (2024). Relationship between Family Support with Low-Salt Compliance in Elderly Hypertension at Sei Mencirim Health Center. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 12(3). <https://doi.org/10.20473/jbe.V12I32024.305-311>
- Reviana, F. & Sudaryanto, A. (2025). Hubungan Self Efficacy dengan Perilaku Kepatuhan Diet Rendah Garam pada Lansia Penderita Hipertensi di Puskesmas Kartasura. *Journal of Holistics and Health Sciences*, 7(1), 1–11. <https://doi.org/10.35473/jhhs.v7i1.516>
- Robinson, A. T., Wenner, M. M., & Charkoudian, N. (2021). Differential influences of dietary sodium on blood pressure regulation based on race and sex. *Autonomic Neuroscience*, 236, 102873. <https://doi.org/10.1016/j.autneu.2021.102873>
- Sari, I.W., Kurniawati, E., Ulfah, H.R. & Saputro, B.S.D. (2025). Pengaruh Support Group Therapy terhadap Kepatuhan Pengobatan Hipertensi pada Lansia. *Jurnal Cakrawala Keperawatan*, 2(01), 1-7. <https://doi.org/10.35872/jck.v2i01.823>
- Septianingtyas, M.C.A., Sulistyaningrum, D.P. & Widiati, J.D.P. (2022). Hubungan Self Efficacy dan Dukungan Keluarga terhadap Kepatuhan Diet Rendah Garam Penderita Hipertensi pada Lansia dengan Obesitas. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*, 2(3), 106–120. <https://doi.org/10.55606/jrik.v2i3.696>
- Tan, F.C.J.H., Oka, P., Dambha-Miller, H., Tan, N.C. (2021). The association between self-efficacy and self-care in essential hypertension: a systematic review. *BMC Fam Pract.*, 22(1), 44. doi: 10.1186/s12875-021-01391-2
- Weng, J., Mao, Y., Xie, Q., Sun, K., & Kong, X. (2024). Gender differences in the association between Healthy Eating Index-2015 and hypertension in the US population: evidence from NHANES 1999–2018. *BMC Public Health*, 24, 330. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-17625-0>
- Wilandika, A., Handayani, A., & Sanusi, S. (2023). Self-Efficacy of Medication Adherence in Hypertensive Patients in Bandung Regency, Indonesia. *The Malaysian*

- Journal of Nursing (MJN)*, 15 (Supplementary 1), 32-40.  
<https://doi.org/10.31674/mjn.2023.v15isuppl.004>
- World Health Organization. (2023). *Hypertension*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- Xu, J., Gu, X., Gu, J., Zhao, L., Li, M., Hong, C. (2025). Motivational interviewing intervention for the management of hypertension: a meta-analysis. *Front Cardiovasc Med.*, 11, 1457039. doi: 10.3389/fcvm.2024.1457039
- Zainab, Z., Hasanuddin, I., Sulaeman, S., & Purnama, J. (2025). Hubungan Pengetahuan dan Lama Menderita Hipertensi dengan Kepatuhan Diet di Wilayah Kerja Puskesmas Lempa Kecamatan Pamana Kabupaten Wajo. *Malahayati Nursing Journal*, 7(9), 3895–3905. <https://doi.org/10.33024/mnj.v7i9.16251>
- 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. *Nutr J*, 22(1), 21. doi: 10.1186/s12937-023-00845-w