

EFEKTIVITAS MOTIVASI PENDERITA HIPERTENSI DALAM MELAKUKAN AKTIVITAS FISIK: *LITERATURE REVIEW*

Meygi Kristi Dianita^{1*}, Maria Yunita Indriarini², Tina Shinta Parulian²

¹ Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan, STIKes Santo Borromeus Bandung.

² Dosen Keperawatan STIKes Santo Borromeus Bandung.

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi umumnya disebabkan oleh aktivitas fisik yang tidak teratur. Penelitian ini menggambarkan meningkatnya motivasi penderita hipertensi melalui penerapan model dan intervensi aktivitas fisik.

Tujuan: menganalisis, mensintesis dan mengidentifikasi efektivitas motivasi penderita hipertensi dalam melakukan aktivitas fisik.

Metode: *Literature review* dengan melakukan penelusuran di dua database yaitu *Pubmed* (64) dan *Proquest* (5315) serta satu dari *additional website* yaitu *researchgate* (15).

Hasil: gambaran tentang efektivitas motivasi pada penderita hipertensi, terdapat beberapa model yang dilakukan yaitu model *HAPA*, *MOBILE* dan *Transtheoretical*. Intervensi *Photovoice*, *Motivational Interviewing* dan *E-Conseling*. Model yang diteliti terkait motivasi pasien diantaranya adalah niat, tindakan perencanaan dan hambatan. Intervensi yang diberikan yaitu pembacaan buku-buku, diskusi, konseling pakar kesehatan serta media internet.

Kesimpulan: Efektivitas motivasi pada penderita hipertensi dalam melakukan aktivitas fisik membuktikan dapat mengubah perilaku aktivitas fisik dan mengalami peningkatan yang signifikan dalam berbagai variabel terkait kesehatan yaitu penurunan berat badan, tekanan darah sistolik dan diastolik, kolesterol dan peningkatan penyerapan oksigen.

Informasi

^{*}Coresponden Author: Meygi Kristi Dianita; email: meygi.kristi.dianita@gmail.com

Submitted: 05 Juli 2021

Approved: 07 Agustus 2021

Published: 28 Februari 2022

Copyright: © 2022 Dianita, M.K, et al.,

Ini adalah artikel open acces yang didistribusikan dibawah Universitas Timor, memungkinkan untuk penggunaan, distribusi dan reproduksi dalam media apa pun, asalkan karya asli dikutip / disitasi dengan benar.

Kata kunci: *Hipertensi, Transtheoretical, Photovoice, Motivational Interviewing dan E-Counseling*

PENDAHULUAN

Penyakit hipertensi atau yang lebih dikenal penyakit darah tinggi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah seseorang ≥ 140 mmHg (tekanan sistolik) dan atau ≥ 90 mmHg (tekanan diastolik) menurut *Joint National Commite (JNC VII) on Prevention Detection, Elevation and Treatment of High Pressure VII, 2003*. Hipertensi seringkali tidak menimbulkan gejala, sementara tekanan darah yang terus-menerus tinggi dalam jangka waktu yang lama dapat menyebabkan meningkatnya risiko terhadap stroke, aneurisma, gagal jantung, serangan

jantung, dan kerusakan ginjal (Novian, 2013). Dampak terburuk yang mengakibatkan peningkatan tekanan darah atau hipertensi adalah kematian (*World Health Organization/ WHO, 2013*).

WHO (2015) menyebutkan jumlah penderita hipertensi didunia pada tahun 2015 sekitar 1,13 miliar orang dan akan meningkat seiring dengan penambahan jumlah penduduk. Kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian (Riset Kesehatan Dasar, 2018). Data Dinas Kesehatan

Kabupaten Bandung Barat tahun 2017-2019 didapatkan bahwa jumlah penyakit hipertensi pada tahun 2019 didapatkan sebesar 56.034 orang (Dinas Kesehatan Kabupaten Bandung Barat, 2019). Hipertensi dapat disebabkan beberapa faktor dan secara garis besar terbagi menjadi 2 yaitu dapat dirubah dan tidak dapat dirubah. Penyebab yang dapat dirubah yaitu lingkungan (*stress*), obesitas, kurang aktivitas fisik, merokok, konsumsi tinggi garam, dan konsumsi minuman beralkohol, sedangkan yang tidak dapat dirubah adalah usia, jenis kelamin, genetik dan ras (Sunarti, 2015; Triyanto, 2014; Prasetyaningrum, 2014). Riset Kesehatan Dasar Kementerian Kesehatan Indonesia (2018) menyatakan saat ini 33,5% masyarakat berusia lebih dari 10 tahun kurang melakukan aktivitas fisik. Kurangnya aktivitas fisik berisiko 2,67 kali menderita hipertensi dibandingkan dengan yang sering beraktivitas fisik/olahraga, ini menunjukkan bahwa melakukan aktivitas fisik dapat membantu menurunkan tekanan darah (Mannan, 2013 dalam Anggraeny; Wahiduddin dan Rismayanti, 2014). Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi yang dihasilkan oleh otot tubuh dan sistem penunjangnya (Fatmah, 2010).

Aktivitas fisik dapat dibagi menjadi tiga tingkatan yaitu ringan, sedang dan berat. Aktivitas fisik ringan adalah memerlukan sedikit tenaga dan biasanya tidak menyebabkan perubahan dalam pernapasan. Aktivitas fisik sedang adalah saat melakukan kegiatan tubuh mengeluarkan sedikit keringat, denyut jantung dan frekuensi nafas menjadi lebih cepat. Aktivitas fisik berat adalah apabila selama beraktivitas tubuh mengeluarkan banyak keringat, denyut jantung dan frekuensi nafas meningkat sampai dengan kehabisan napas (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Beberapa kegiatan ringan seperti berjalan santai, duduk, latihan peregangan, bermain game, komputer, musik, melakukan pekerjaan rumah dan lain-lain. Kegiatan sedang seperti berjalan cepat, bersepeda, berkebun, mencuci kendaraan, berenang, menari dan lain-lain. Kegiatan berat seperti berjalan dengan sangat cepat >5km/jam, naik gunung, mengangkat beban berat, mencangkul, aerobik, olahraga kompetitif (badminton, basket, sepak bola, dan volley) (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Intensitas saat melakukan aktivitas fisik dalam sehari minimal 30 menit berturut-turut atau akumulasinya (misalnya, 10 menit pada tiga aktivitas berbeda) setiap hari (Divine, 2012).

Jumlah ideal intensitas aktivitas untuk mengendalikan tekanan darah harus membuat denyut jantung naik 40-70 denyut melebihi denyut jantung istirahat atau 60-85% dari denyut jantung maksimum (Divine, 2012). Aktivitas fisik yang teratur dapat berpengaruh dalam tubuh terutama untuk mendistribusikan darah dengan lebih baik ke otot. Pembuluh darah membesar pada otot yang bekerja dan memungkinkan darah untuk mengalir ke tempat yang membutuhkan, sehingga lebih mengurangi beban kerja jantung (Sharkey, 2011).

Seseorang yang berupaya menurunkan risiko terjadinya hipertensi pada diri sendiri membutuhkan dorongan atau motivasi untuk melakukan perubahan gaya hidup, dengan cara merubah perilaku hidup sehat agar termotivasi terutama dalam melakukan aktivitas fisik yang rutin setiap minggu (Jati, 2012). Motivasi adalah perubahan energi dalam diri seseorang yang ditandai dengan munculnya *feeling* dan didahului dengan tanggapan terhadap adanya tujuan (Mc.Donald dalam Sardiman, 2014).

Suarli dan Bahtiar (2010) mengatakan motivasi terbagi menjadi motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Motivasi intrinsik adalah motivasi yang datang dari dalam diri individu. Motivasi ekstrinsik adalah motivasi yang datang dari luar diri individu. Peningkatan motivasi aktivitas fisik dapat dikombinasikan dengan memasukkan model atau sebuah teori yang mendukung sebuah hasil penelitian dan berbagai intervensi yang dapat dilakukan dalam mempromosikan kesehatan (Holland et al, 2014; Kushnir et al, 2015).

Model yang digunakan untuk meningkatkan aktivitas fisik diantaranya HAPA, *transtheoretical, Health Belief Model*, dan MOBILE (Carpenter, 2010; Schwarzwer, 2016; Han, 2017; Duclos et al, 2015). HAPA merupakan suatu model untuk mengubah perilaku seseorang dengan cara meningkatkan niat dan menjadi *action, transtheoretical* merupakan model *integrative* yang dirancang untuk menilai kesiapan inividu untuk mengubah perilaku. *Health belief model* merupakan model untuk mengetahui persepsi inividu apakah mau atau tidak mau melakukan perilaku sehat dan MOBILE adalah *motivation barriers to physical activity in patient* untuk melihat hambatan dan motivasi untuk terlibat dalam aktivitas fisik (Carpenter, 2010; Schwarzwer, 2016; Han, 2017; Duclos et al, 2015).

Intervensi peningkatan aktivitas fisik diantaranya adalah wawancara motivasi, e-konseling, dan *photovoice* (Lal et

al, 2012; Navidian et al, 2010; Nolan et al, 2018). Wawancara motivasi merupakan suatu intervensi yang menginspirasi untuk mendorong dan memodifikasi perilaku kesehatan dengan metode wawancara (Navidian, 2010). *E-counseling* merupakan alat multimedia dan interaktif untuk meningkatkan motivasi dan keterampilan

untuk perawatan diri. *Photovoice* merupakan intervensi yang melakukan tindakan partisipasi dalam kelompok dengan fotografi untuk memberi individu kesempatan merekam dan berefleksi dalam kehidupan sehari-hari (Lal et al, 2012; Nolan et al, 2018).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan *literature review* yang melakukan pencarian buku-buku atau referensi yang berkaitan dengan masalah penelitian (Alfiangka, 2018).

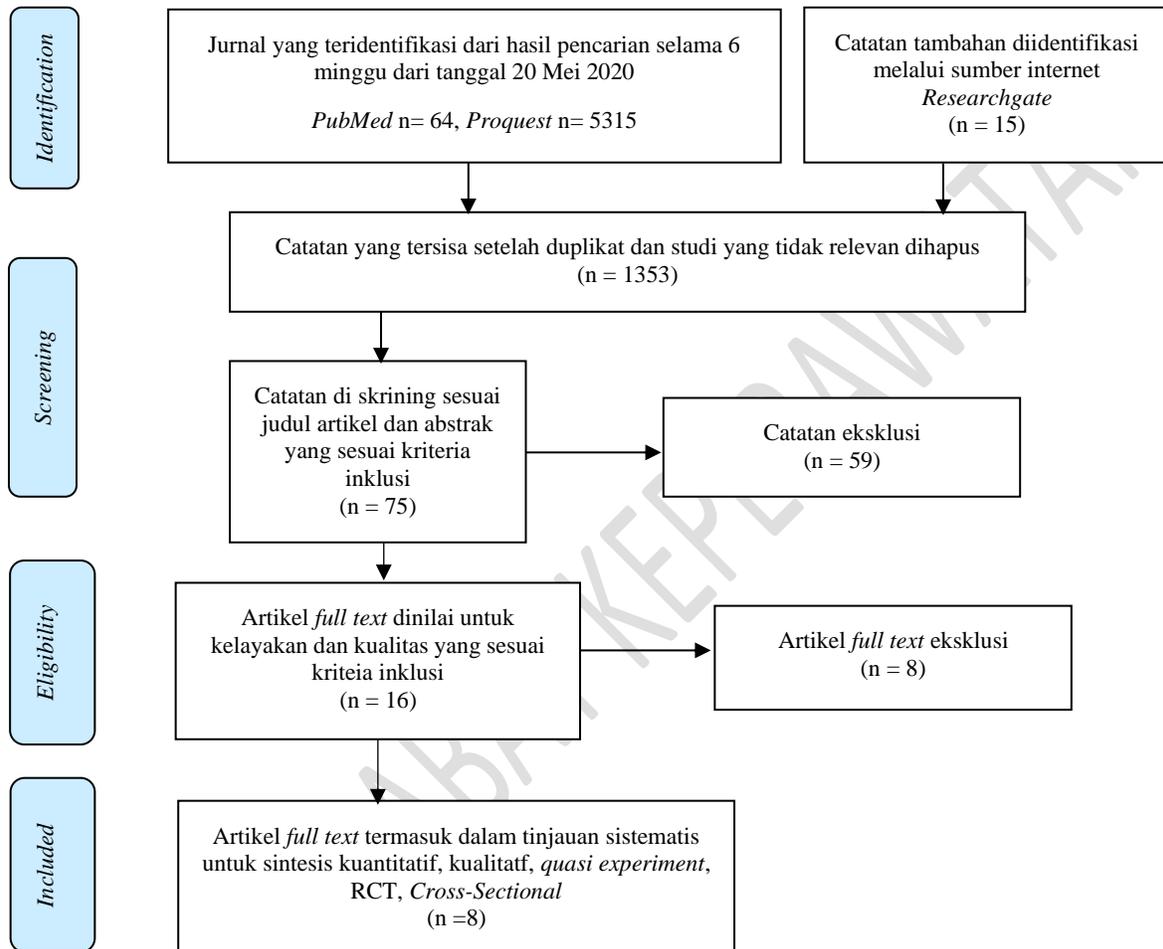
Kriteria inklusi dalam sampel ini meliputi: penelitian desain deskriptif, kualitatif, kuantitatif, *cross-sectional*, *quasi experiment* dan RCT, klien hipertensi yang memiliki tekanan darah ≥ 140 mmHg (tekanan sistolik) dan atau ≥ 90 mmHg (tekanan diastolik), intervensi yang dilakukan adalah motivasi dalam melakukan aktivitas fisik. Hasilnya adalah peningkatan untuk melakukan aktivitas fisik.

Pertanyaan penelitian dirumuskan dengan PICO, yaitu: P adalah populasi penderita hipertensi, I adalah motivasi aktivitas fisik, C adalah tidak ada pembandingan atau intervensi lainnya, O adalah peningkatan untuk melakukan aktivitas fisik. Strategi pencarian artikel penelitian berbahasa Inggris dan Indonesia yang relevan dengan topik penelitian ini dilakukan dengan menggunakan kata kunci: “Motivasi”, “Aktivitas Fisik”, dan “Hipertensi”. *Keyword* Bahasa Inggris “*Motivation*”, “*Physical Activity*”, “*Exercise*”, and “*Hypertension*”; serta

menggunakan *boolean operator* AND ke beberapa database seperti PUBMED, PROQUEST dan *additional web* yaitu RESEARCHGATE, dengan pembatasan tahun publikasi 2010-2020.

Artikel *Full text* yang ditelaah untuk memilih jurnal hasil penelitian yang sesuai dengan kriteria inklusi. Alur telaah jurnal dalam *literature review* dilakukan sesuai diagram Alur telaah jurnal.

Diagram
Alur telaah jurnal



No.	Sumber (Penulis, dan Tahun)	Deskripsi topik atau isu yang sedang direview
1.	Wienert, J et al, 2017	Mengidentifikasi motivasi dan keinginan yang berkorelasi dalam aktifitas fisik pada orang yang mempunyai hipertensi, dan yang tidak memiliki hipertensi
2.	Leung, A et al, 2019	Mempromosikan latihan melalui <i>photoharing/photovoice</i> untuk mendukung dan memotivasi dalam kegiatan aktivitas fisik bagi penderita hipertensi
3.	Sjöling, M et al, 2011	Menyelidiki apakah kombinasi dari <i>Motivational Interviewing</i> dan resep aktivitas fisik akan meningkatkan waktu latihan
4.	Ma, C et al, 2014	Menguji efektivitas <i>Motivational interviewing</i> dengan perawatan biasa dalam kegiatan aktivitas fisik untuk pasien hipertensi
5.	Liu, S, et al, 2018	Menilai apakah tekanan darah membaik dengan motivasi dari para ahli atau dari pengguna e-konseling

6.	Warren, J et al 2016	Memotivasi bagi pasien hipertensi untuk penurunan berat badan dengan melakukan aktivitas fisik
7.	Duclos, M et al, 2015	Melihat hambatan dan motivasi untuk terlibat dalam aktivitas fisik yang bertujuan untuk mengontrol tekanan darah
8.	Stenman, E et al, 2012	Melihat apakah intervensi resep aktivitas fisik dapat meningkatkan dan mempertahankan tingkat aktivitas fisik dengan metode <i>motivational interviewing</i>

HASIL

Ekstraksi data terhadap 8 artikel hasil penelitian yang menjadi sampel dalam literature review ini dituangkan dalam tabel ekstraksi data.

Tabel Ekstraksi Data

No	Judul, Nama penulis, Thn Publikasi	Tujuan	Desain, metode	Sampel	Analisis data	Hasil
1	<i>Motivational and Volitional Correlates of Physical Activity in Participants Reporting No, Past, and Current Hypertension: Findings from a Cross-Sectional Observation Study.</i> Julian Wienert., et al. 2017	Untuk mengidentifikasi perbedaan motivasi dan keinginan yang berkorelasi dalam aktivitas fisik pada orang yang mempunya hipertensi, dan yang tidak memiliki hipertensi	1. Desain: Observasi <i>Cross-sectional</i> 2. Metode: Kuantitatif	Partisipasi yang dilaporkan ada 512 peserta yang terdiri dari 81 orang mengalami hipertensi, 56 orang mempunyai riwayat hipertensi, dan 375 orang tidak memiliki hipertensi	1. Menggunakan analisis varians multivariate satu arah (MANOVA) 2. Dengan analisis varian satu arah (ANOVA). 3. HAPA untuk aktivitas fisik sebagai pengganti menggunakan analisis kovarian (ANCOVA) dengan hipertensi sebagai variabel independen dan kerentanan 4. Analisis dilakukan dengan menggunakan IBM SPSS Statistics 22	1. Peserta dengan hipertensi melaporkan kinerja yang lebih tinggi. mencapai kerentanan ($d = 0,99$) dan perencanaan tindakan yang lebih rendah ($d = 0,32$) dan <i>self-efficacy</i> ($d = 0,30$) dibandingkan dengan mereka yang mengindikasikan tidak ada hipertensi. 2. Kerentanan yang dirasakan mereka juga lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang menunjukkan masa lalu
2	<i>Motivating Diabetic and Hypertensive Patients to Engage in Regular Physical Activity: A Multi-Component Intervention Derived from the Concept of Photovoice.</i> Angela Y.M. Leung., et al. 2019	1. Untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik dalam manajemen penyakit kronis melalui membaca buku komik, pelatihan tentang pemanasan latihan peregangan,	1. Desain: RCT 2. Metode: Dengan rancangan pre dan post test controlled group	1. Sebanyak 204 orang dewasa dengan diabetes dan / atau hipertensi 2. Kelompok intervensi 107 peserta dan kelompok control 97 peserta	1. Menggunakan analisis tes <i>Chi-Square</i> untuk variabel kategori, independent t-test untuk variabel kontinu yang didistribusi normal	1. Secara statistik dalam perubahan jumlah rata-rata langkah yang diambil setiap hari antara kedua kelompok pada Minggu 10 (perbedaan rata-rata = 965,4; interval kepercayaan 95%: 92,2, 1838,6, $p = 0,030$) diamati, meskipun perbedaan pada Minggu 6 tidak signifikan (perbedaan rata-rata = 777,6; 95% Interval kepercayaan: - 35,3, 1590,5, $p = 0,061$).

<p>mengidentifikasi fasilitator dan hambatan</p> <p>2. Untuk latihan melalui photosharing, mendukung refleksi diri dan pengembangan rencana aksi) dikembangkan</p> <p>3. Untuk mempromosikan aktivitas fisik di antara pasien dengan diabetes dan hipertensi.</p> <p>4. Untuk megevaluasi kemanjuran intervensi ini pada perilaku kesehatan dan hasil kesehatan.</p>	<p>3. Jangka waktu intervensi selama 17 bulan</p>	<p>2. Uji <i>Mann-Whithney</i> untuk variabel kontinu tidak terdistribusi normal</p> <p>3. Tes <i>Kolmogrov – Sminorv</i> digunakan untuk memeriksa asumsi normalitas variabel</p> <p>4. <i>Generalised estimating equations</i> (GEE) models untuk menilai efek intervensi dari waktu ke waktu pada semua variabel hasil (langkah-langkah yang diambil setiap hari)</p>	<p>2. Peserta IG juga menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam kekuatan tubuh yang lebih rendah (perbedaan rata-rata = 0,967; interval kepercayaan 95%: 0,029, 1,904, p = 0,043) dan fleksibilitas tungkai bawah (perbedaan rata-rata = 2.068; interval kepercayaan 95%: 0,404, 3,731, p = 0,015) pada Minggu 10 dibandingkan dengan peserta kelompok control.</p>		
<p>3 <i>Effectiveness of motivational interviewing and physical activity on prescription on leisure exercise time in subjects suffering from mild to moderate hypertension.</i></p> <p>Mats Sjöling., et al. 2011</p>	<p>Untuk menyelidiki apakah kombinasi dari Motivasi Wawancara (MI) dan Aktivitas Fisik pada Resep <i>Physical Activity on Prescription</i> (PAP) akan meningkatkan waktu latihan dan selanjutnya meningkatkan variabel terkait kesehatan</p>	<p>1. Desain: <i>Quasi experiment</i></p> <p>2. Metode: pendekatan <i>repeated measures</i></p>	<p>Untuk keseluruhan ada 31 peserta yang terdiri dari 11 pria dan 20 wanita dengan usia rata – rata 61 tahun yang memiliki hipertensi. Intervensi yang dilakukan selama 15 bulan</p>	<p>1. Menggunakan uji varian satu arah berulang (R-ANOVA) untuk mengeksplorasi perbedaan dalam ukuran hasil</p> <p>2. Dalam hasil nilai rata-rata disajikan bersama dengan standar deviasi, SD.</p> <p>3. Analisis statistic menggunakan SPSS 8</p>	<p>Waktu latihan santai meningkat secara signifikan dari <60 menit / minggu pada awal hingga tingkat aktivitas rata-rata 300 (± 165) menit / minggu pada 15 bulan tindak lanjut. Selanjutnya, peningkatan yang signifikan secara statistik (p <0,05) diamati pada sistolik (-14,5 ± 8,3 mmHg) dan tekanan darah diastolik (-5,1 ± 5,8 mmHg), denyut jantung (-4,9 ± 8,7 ketukan / menit, berat (-1,2 ± 3,4 kg) BMI -0,6 ± 1,2 kg / m 2), lingkar pinggang (-3,5 ± 4,1 cm) serta dalam VO 2 maks (2,94 ± 3,8 ml / kg dan 0,23, ± 0,34 lit / menit) setelah intervensi dibandingkan dengan awal.</p>

4	<i>Evaluation of the effect of motivational interviewing counselling on hypertension care.</i> Chunhua Ma., et al. 2014	Untuk menguji efektivitas wawancara motivasi dibandingkan dengan perawatan biasa untuk pasien hipertensi di China.	1. Desain: RCT 2. Metode: rancangan <i>controlled group or the intervention group (motivational interviewing group)</i>	Ada 128 peserta (berusia 37-74 tahun) Jangka waktu intervensi selama 4 bulan	1. Ukuran hasil kepatuhan pengobatan TAQPH menggunakan skala likert 4 poin yang dikelompokkan menjadi 6 faktor (obat, diet, aktivitas fisik, berat badan, dan stres, 2. Tekanan darah (tensimeter), indikator laboratorium, kualitas hidup, dan <i>self-efficacy</i>	1. Menunjukkan bahwa skor total dan skor rata-rata untuk masing-masing kepatuhan meningkat pada kelompok intervensi ($P < 0,05$) dan tekanan darah pada pasien sangat menurun di kelompok intervensi selama 6 bulan konseling wawancara motivasi ($p < 0,05$) 2. Untuk perawatan pada aktivitas fisik dengan melakukan intervensi <i>motivational interviewing</i> dari minggu pertama hingga minggu ke 24 mengalami peningkatan yaitu <i>Control group</i> ($4,91 \pm 1,33$ – $12,17 \pm 2,00$) <i>intervention group</i> ($5,02 \pm 1,15$ – $6,91 \pm 1,26$).
5	<i>Effectiveness of User- and Expert-Driven Web-based Hypertension Programs: an RCT.</i> Sam Liu, PhD., et al. 2018	Untuk menilai apakah tekanan darah membaik dengan dorongan dari para ahli atau dari pengguna e-konseling atas intervensi control pada pasien dengan hipertensi	1. Desain: <i>three-para group and double-blind randomized controlled design</i> 2. Metode: kuesioner dan kelompok intervensi e-konseling	Ada sebanyak 120 pasien secara acak yang terdiri dari kelompok perawatan biasa dan kelompok kontrol Jangka waktu intervensi selama 12 bulan	1. Untuk hasil primer, perbedaan antara kelompok dievaluasi menggunakan refresi linear univariat 2. Hasil sekunder (tekanan darah, kolesterol total, langkah per hari, risiko kardiovaskuler, dan konsumsi buah dan sayur per hari) 3. Analisis terakhir menggunakan signifikansi statistik dengan <i>two-tailed</i>	1. Semua peserta yang telah mengikuti sangat termotivasi untuk mengikuti gaya hidup sehat. Persentase peserta sudah dalam persiapan, tindakan, atau pemeliharaan kesipian untuk olahraga atau melakukan aktivitas fisik dan diet adalah 96% ($n/4125$) and 92% ($n/4119$) 2. Hasil tekanan darah pada 4 bulan menunjukkan hasil yang jauh lebih besar pengurangan dari kontrol (perbedaan rata-rata antara digerakkan oleh versus kontrol -7.5 mmHg, 95% CI $-12.5, -2.6, p < 0.01$).

					test with p-value <0,05.	
					4. Semua analisis dilakukan dengan menggunakan SPSS versi 20.0	
6	<i>Higher Motivation for Weight Loss in African American than Caucasian Rural Patients with Hypertension and/or Diabetes.</i> Jacob Warren, PhD., et al. 2016	Untuk menguji hubungan antara ras/etnis dan motivasi untuk penurunan berat badan dan motivasi berolahraga diantara pasien dengan penyakit kronis	1. Desain: <i>Cross-Sectional</i> 2. Metode: Kuantitatif	1. Dalam penelitian ini peserta yang berpartisipasi 1766 pasien dianalisis 2. Pasien aktif 628 dan tidak aktif 1.138 pasien	1. Analisis menggunakan <i>Chi-square</i> kemudian dilakukan untuk menguji hubungan bivariate antara ras/etnis dan motivasi untuk perubahan untuk latihan dan penurunan berat badan 2. Menggunakan dua regresi logistic multivariate kemudian dilakukan untuk menguji hubungan antara ras/etnis dan motivasi untuk latihan dan penurunan berat badan. Data kovariat terdiri dari usia, jenis kelamin, status pekerjaan, tingkat pendidikan, status berat badan, dan	Regresi logistik multivariat mengungkapkan bahwa, ketika mengendalikan usia, jenis kelamin, status pendidikan, status pekerjaan, kemiskinan, komorbiditas, dan status berat badan, tidak ada perbedaan yang signifikan dalam motivasi untuk berolahraga di antara kelompok ras / etnis yang berbeda (P = 0,361). Namun, ketika mengendalikan faktor yang sama, ada perbedaan yang signifikan dalam motivasi untuk penurunan berat badan, dengan peserta Amerika Afrika lebih dari dua kali lebih mungkin untuk termotivasi untuk menurunkan berat badan (ORADJ = 2,430, P = 0,002).

					komorbiditas (diabetes dan/atau hipertensi)	
7	<p><i>Physical activity in patients with type 2 diabetes and hypertension – insights into motivations and barriers from the MOBILE study.</i></p> <p>Martine Duclos., et al. 2015</p>	<p>Untuk mengevaluasi persentase pasien mencapai target glikemik dan tujuan tekanan darah mereka dalam dua kelompok pasien aktif dan tidak aktif</p>	<p>1. Desain: <i>Cross-sectional</i> 2. Metode: kuantitatif</p>	<p>1. Total ada 497 peserta yang direkrut dari populasi pasien di jaringan perawatan kesehatan yang memenuhi syarat federal pusat (FQHCs) yang melayani wilayah multi negara di pedesaan selatan.</p>	<p>Variabel kuantitatif disajikan dengan rata-rata ± standar deviasi dan atau dengan median dan jangkauan.</p>	<p>1. Terdapat diabetes dan kontrol hipertensi lebih baik dan yang diperoleh beban perawatan yang lebih rendah. Untuk perbedaan yang terbesar dalam aktivitas fisik antara aktif dan tidak aktif adalah persentase yang menyatakan terlibat dalam aktivitas fisik santai (97,9% - 9,6%), juga reflected dalam persentase dengan kegiatan kuat dalam kuesioner aktivitas fisik internasional (59,5 vs 9,6%)</p> <p>2. Target kontrol dicapai oleh 33% dari aktif dan 19% dari pasien tidak aktif</p> <p>3. Pasien aktif adalah mereka yang memiliki lebih sedikit penghalang atau hambatan ke aktivitas fisik dengan pengobatan yang lebih rendah, dan dengan dokter yang aktif, lebih kemungkinan untuk mencapai target.</p>
8	<p><i>Study protocol: a multi-professional team intervention of physical activity referrals in primary care patients with cardiovascular risk factors— the Dalby lifestyle intervention cohort (DALICO) study.</i></p> <p>Emelie Stenman., et al. 2012</p>	<p>1. Untuk memeriksa apakah intervensi rujukan aktivitas fisik yang diperluas dan multi-profesional lebih efektif dalam meningkatkan dan mempertahankan tingkat aktivitas fisik daripada resep aktivitas fisik umumnya.</p> <p>2. Untuk mengevaluasi perubahan dalam sejumlah variabel yang berhubungan dengan kesehatan seperti</p>	<p>1. Desain: RCT 2. Metode: <i>long-term intervention</i> dengan <i>intervention group</i> dan <i>controlled group</i></p>	<p>1. Setiap pusat perawatan primer di Swedia memiliki populasi pasien yang terdaftar yaitu 155 pusat perawatan primer di Skala memiliki 3000-15500</p> <p>2. Pada penelitian ini memiliki 2 kelompok perawatan: 1. Kelompok intervensi (intervensi aktivitas fisik rujukan diperpanjang berdasarkan analisis</p>	<p>1. Analisis statistik pertama dan kompilasi hasil akan dilakukan 18 bulan, ketika kelompok intervensi dan kelompok kontrol A telah menindaklanjuti dan memasukkan masing-masing 60 dan 30 pasien yang memenuhi syarat untuk</p>	<p>Pasien yang ditargetkan adalah individu dengan diabetes tipe 2 dan hipertensi yang mendapat manfaat dari peningkatan aktivitas fisik dalam hal peningkatan variabel kesehatan, penurunan risiko komplikasi dan penurunan kebutuhan terapi farmakologis</p>

tekanan darah, glukosa plasma, kualitas hidup, kecemasan dan depresi, predictor perilaku, kebugaran fisik, obesitas, dan aktivitas fisik sehari-hari.

3. Untuk mengevaluasi ekonomi dari intervensi dari perspektif masyarakat untuk memungkinkan penggunaan sumber daya masyarakat secara efisien.

tim multi-profesional dari kuesioner dan tes berjalan selama 6 menit, 2. Kontrol kelompok A kuesioner penelitian dan restrospektif aktivitas fisik dalam perawatan biasa, 3. Kelompok kontrol B pengobatan seperti biasa (pengumpulan data retrospektif).

setidaknya 6 bulan

2. Akan dikumpulkan secara restrospektif dalam kelompok kontrol B

3. Ukuran sampel didasarkan pada kekuatan statistic yang diasumsikan 80%, tingkat signifikansi 5%, perbedaan 200 MET-menit antara kelompok deviasi 300 MET-menit dan kehilangan kasus terburuk untuk tindak lanjuti 30%

HAPA Model

Penelitian Wienert., et al (2017) memakai model konsep HAPA untuk melakukan pendekatan proses tindakan kesehatan dengan memasukkan faktor motivasi. Kunci dari model HAPA adalah membentuk niat untuk mewujudkan perubahan perilaku dengan memakai strategi pengaturan diri seperti perencanaan tindakan yaitu kapan, dimana dan bagaimana untuk melakukan suatu perilaku itu. Oleh karena itu HAPA menyelidiki hubungan antara hipertensi dan memotivasi pembentukan niat secara positif untuk mengubah perilaku aktivitas fisik dan mendukung ke tahap perilaku aktual.

Transtheoretical Model

Peneliti Warren et al (2016) menggunakan model transtheoretical yang juga dikenal sebagai *stage of change model* untuk memodifikasi seperangkat perilaku tidak sehat yaitu perubahan dalam pola makan, dan olahraga atau aktivitas fisik. Ada 5 tahap model transtheoretical yaitu prekontemplasi (tidak ada niat perubahan perilaku), kontemplasi (pertimbangan perilaku), persiapan (niat untuk mengubah perilaku seseorang), tindakan (secara aktif terlibat dalam perubahan perilaku, pemeliharaan (mempertahankan perubahan perilaku) (Warren et al, 2016).

MOBLIE Model

Peneliti Duclos et al, (2015) menggunakan study MOBILE *Motivation Barriers to Physical Activity in Patient Hypertension* untuk melihat hambatan dan motivasi terlibat dalam aktivitas fisik yang bertujuan untuk mengontrol tekanan darah. Penilaian study MOBILE ini menggunakan instrumen kuesioner yaitu *Ricci-Gagnon* dan *IPAQ-SF*.

Photovoice Intervention

Penelitian Leung, A. et al (2019) menggunakan intervensi *A multi-Component* dari konsep *photovoice* untuk memotivasi pasien hipertensi agar terlibat dalam aktivitas fisik. Konsep *photovoice* adalah metode yang digunakan untuk mengeksplorasi dan mempertimbangkan bagaimana lingkungan memengaruhi perilaku kesehatan seseorang dari pandangannya.

Motivational Interviewing

Motivational interviewing adalah sebuah teknik khusus atau metode yang berpusat pada pasien yang menangani konseling kesehatan untuk meningkatkan dan merangsang motivasi intrinsik dengan mengubah perilaku dan mengeksplorasinya (Sjöling et al, 2011; Ma et al, 2014; Stenman et al, 2012). *Motivational interviewing* secara luas dibidang kesehatan dapat meningkatkan kepatuhan terhadap pengobatan, diet dan protokol latihan pasien diabetes, hipertensi, HIV dan obesitas (Ma et al, 2014). Tujuan *motivational interviewing* adalah mengembangkan individu sebagai gagasan tentang aktivitas fisik dan olahraga sehingga dapat tercapainya tingkat aktivitas fisik dengan intensitas setidaknya 30 menit/ hari. *Motivational interviewing* disampaikan oleh pelatih perawat klinis bersertifikat, pelatihannya terdiri dari ceramah, demonstrasi, permainan peran, presentasi dan diskusi (Ma et al, 2014). Stenman et al, 2012 mengatakan prinsip-prinsip umum *motivational interviewing* meliputi dukungan, keterlibatan otonomi dan kompetensi.

E-Conseling

Peneliti Liu, S et al (2018) dalam intervensinya adalah sebuah program konseling gaya hidup yang berbasis internet yang dapat meningkatkan dan membangkitkan perilaku diet dan aktivitas fisik. *E-Conseling* ini digerakkan oleh ahli (prespektif) dan oleh pengguna (kolaboratif). Pendekatan yang dilakukan oleh para ahli bermanfaat dalam situasi ketika individu tidak memiliki pengalaman atau pengetahuan tentang mengontrol tekanan darah dan oleh pengguna individu dapat menetapkan tujuan mereka sendiri atau memilih intervensi yang digunakan untuk mencapai tujuan dan lebih berfokus pada motivasi intrinsik untuk perubahan.

PEMBAHASAN

Dari 5 hasil penelitian (Sjöling, M et al, 2011; Ma, C et al, 2014; Stenman, E et al, 2012; Leung, A et al, 2019; Liu, S, et al, 2018) menggunakan sebuah intervensi untuk menilai efektivitas motivasi aktivitas fisik pada

penderita hipertensi yaitu *Photovoice* atau *Photosharing*, *Motivational Interviewing*, dan *E-counseling*. Pada keseluruhan intervensi ini membuktikan bahwa mayoritas pada kelompok intervensi selalu lebih baik dari pada kelompok kontrol, dengan skor total dan skor rata-rata menunjukkan ($P < 0,005$).

Dari 3 intervensi yang didapat menunjukkan hasil dapat meningkatkan aktivitas fisik pada penderita hipertensi, namun dari ketiga intervensi tersebut yang memiliki hasil baik adalah *Photovoice* dan *Motivational Interviewing* (Sjöling, M et al, 2011; Ma, C et al, 2014; Stenman, E et al, 2012; Leung, A et al, 2019; Liu, S, et al, 2018). Kelebihan dari Intervensi *Photovoice* dapat mendorong seseorang untuk mengubah perilaku dari lingkungan sehingga dikatakan sebagai motivasi ekstrinsik. Keunggulan intervensi *Motivational Interviewing* dapat mengubah perilaku dengan mengeksplorasi dan menyelesaikan masalah sendiri untuk menuju peningkatan aktivitas fisik sehingga membuat individu melakukan perubahan dengan jangka panjang dan mendorong motivasi intrinsik (Sjöling, M et al, 2011; Ma, C et al, 2014; Stenman, E et al, 2012).

Intervensi lainnya seperti e-konseling merupakan pendekatan yang digunakan untuk memberikan intervensi perilaku kesehatan, yang dapat mempengaruhi cara seseorang dan merangsang secara kognitif dan fisik yang berbasis internet, serta mendorong motivasi ekstrinsik untuk melakukannya. Keterbatasan dari e-konseling ini adalah peserta yang berasal dari penghasilan tinggi sehingga memungkinkan sedikit untuk mengikutinya (Liu, S, et al, 2018).

Hasil dari 3 penelitian (Wienert et al, 2017; Warren et al, 2016; Duclos et al, 2015) menggunakan model untuk menilai efektivitas motivasi aktivitas fisik pada penderita hipertensi yaitu HAPA, *Transtheoretical* dan *MOBILE*. Pada keseluruhan peneliti mengukur motivasi dari niat, perencanaan, tindakan, pengaruh dari luar dan hambatan yang dapat memengaruhi tingkat aktivitas fisik. Pada ketiga model tersebut dari hasil yang telah dicapai menunjukkan bahwa model HAPA

adalah yang terbaik karena dalam model ini berfokus pada korelasi motivasi seperti persepsi kerentanan atau harapan hasil sebagai titik awal untuk menstabilkan pembentukan niat kemudian diikuti oleh perencanaan tindakan yang mendukung realisasi perilaku dan pembentukan kebiasaan serta *self efficacy* sebagai fasilitas proses perubahan perilaku dan mendorong motivasi intrinsik. Dalam perencanaan tersebut terdiri dari kapan, dimana, dan bagaimana melakukan suatu perilaku individu serta mengatasi hambatan yang diantisipasi (Wienert et al, 2017).

Transtheoretical model merupakan teori tentang perubahan perilaku yang berfokus pada pengambilan keputusan, emosi dan kepercayaan diri sehingga dapat membantu mendorong motivasi intrinsik, namun dalam model ini menjelaskan bahwa rentang waktu selama enam bulan adalah waktu yang cukup untuk perubahan suatu perilaku sehingga belum ada pembuktian empiris yang menjelaskannya (Warren et al, 2016). Model *MOBILE (Motivation Barriers to Physical Activity in Patient)* dalam penelitian ini melihat kedalam hambatan dan motivasi untuk terlibat dalam aktivitas fisik pada pasien aktif dan tidak aktif, model ini melihat peran dokter sebagai acuan dalam aktivitas fisik yang aktif dan tidak aktif sehingga kemungkinan berpengaruh oleh peserta (Duclos et al, 2015).

SIMPULAN

Intervensi *photovoice* dapat mendorong motivasi ekstrinsik dengan mengubah perilaku dari lingkungan, kemudian intervensi *motivational interviewing* dan model HAPA dapat mendorong motivasi intrinsik yang dapat mengubah dan mengeksplorasi dari pembentukan niat dalam peningkatan aktivitas fisik. Efektivitas motivasi pada penderita hipertensi dalam melakukan aktivitas fisik membuktikan dapat mengubah perilaku aktivitas fisik dan intervensi yang diberikan mengalami peningkatan yang signifikan dalam berbagai variabel terkait kesehatan yaitu penurunan berat badan, tekanan darah sistolik dan diastolik, kolesterol, peningkatan penyerapan oksigen.

SARAN

Penelitian ini dapat menjadi landasan untuk mengembangkan penelitian lainnya dalam membuat *literature review* diantaranya:

- Mengkombinasikan intervensi *photovoice* dan *motivational interviewing* dalam peningkatan aktivitas fisik.
- Lebih memperdalam dengan banyak artikel yang membahas model HAPA
- Bisa dikembangkan dalam intervensi *E-Conseling* berbasis internet dalam pembentukan diet dan peningkatan olahraga
- Dalam peneliti ini bisa diadaptasikan pada peningkatan motivasi aktivitas fisik dan pembentukan diet pada penderita diabetes mellitus.

REFERENSI

- Alfianka, N. (2018). *Buku Ajar Metode Penelitian Pengajaran Bahasa Indonesia. Ed.1, Cet. 1*. Yogyakarta: Deepublish.
- Carpenter, C. J. (2010). A Meta-Analysis of the Effectiveness of Health Belief Model Variables in Predicting Behavior. *Health Communication*, 25(8), 661–669. doi:10.1080/10410236.2010.521906. Dalam <https://scihub.tw/https://doi.org/10.1080/10410236.2010.521906> (Diakses pada tanggal 28 Juli,2020).
- Divine, J. G. (2012). *Program Olahraga Tekanan Darah Tinggi*. Yogyakarta: Citra Aji Parama.
- Dinas Kesehatan Bandung Barat 2019
- Fatmah. (2010). *Gizi Usia Lanjut*. Jakarta: Erlangga.
- Han, H., Pettee Gabriel, K., & Kohl III, H. W. (2017). Application of the Transtheoretical Model to Sedentary Behaviors and its Association with Physical Activity status. *PloS one*, 12(4), e0176330. Dalam <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0176330>. (Diakses pada tanggal 28 Juli, 2020).
- Hoare E, S. B. (2017). Exploring Motivation and Barriers to Physical Activity among Active and Inactive Australian Adults. *Sports*. doi:10.3390/sports5030047
- Jati, S. &. (2012). Hubungan Dukungan Keluarga terhadap Motivasi Pasien Hipertensi untuk Melakukan Kunjungan Perawatan di Instalasi Rawat Jalan Rumah Sakit Islam Surakarta (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta. Dalam http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/19598_27 Maret 2020. (Diakses pada 27 tanggal Maret 2020).
- Kushnir, V., Godinho, A., Hodgins, D. C., Hendershot, C. S., & Cunningham, J. A. (2015). Motivation to quit or reduce gambling: Associations between Self Determination Theory and the Transtheoretical Model of Change. *Journal of Addictive Diseases*, 35(1), 58–65. doi:10.1080/10550887.2016.1107315. Dalam <http://dx.doi.org/10.1080/10550887.2016.1107315> (Diakses pada tanggal 20 Juli,2020).
- Lal, S., Jarus, T., & Suto, M. J. (2012). A Scoping Review of the Photovoice Method: Implications for Occupational Therapy Research. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 79(3), 181–190. doi:10.2182/cjot.2012.79.3.8..Dalam <https://scihub.tw/10.2182/cjot.2012.79.3.8> (Diakses pada tanggal 28 Juli,2020).
- Leung, A., Chau, P., Leung, I., Tse, M., Wong, P., Tam, W., & Leung, D. (2019). Motivating Diabetic and Hypertensive Patients to Engage in Regular Physical Activity: A Multi-Component Intervention Derived from the Concept of Photovoice. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(7), 1219. doi:10.3390/ijerph16071219. Dalam https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30959747/?from_term=motivation+hypertension&

- [from_page=4&from_pos=7](#) (Diakses pada tanggal 25 Mei, 2020).
- Liu, S., Brooks, D., Thomas, S. G., Eysenbach, G., & Nolan, R. P. (2018). Effectiveness of User- and Expert-Driven Web-based Hypertension Programs: an RCT. *American Journal of Preventive Medicine*, 54(4), 576–583. doi:10.1016/j.amepre.2018.01.009. Diakses pada tanggal 25 Mei, 2020
- Ma, C., Zhou, Y., Zhou, W., & Huang, C. (2014). Evaluation of the effect of motivational interviewing counselling on hypertension care. *Patient Education and Counseling*, 95(2), 231-237. doi:10.1016/j.pec.2014.01.011. Dalam <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24530144/> (Diakses pada tanggal 27 Mei, 2020).
- Maiorana, A. &. (2017). Physical Activity in Patients with Cardiovascular Disease: Challenges in Measurement and Motivation. *Heart, Lung and Circulation*. Elsevier, 1001–1003. doi:10.1016/j.hlc.2017.08.001. Diakses pada tanggal 27 Mei, 2020
- Maulidina, F. (2019). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Jati Luhur Bekasi Tahun 2018. *ARKESMAS (Arsip Kesehatan Masyarakat)*, 4(1), 149-155. Dalam <https://journal.uhamka.ac.id/index.php/arkemas/article/view/3141>. (Diakses pada tanggal 29 Mei, 2020).
- Masithoh, A. R. (2014). Hubungan Berpikir Positif Dengan Motivasi Lansia Hipertensi Untuk Mengikuti Senam Lansia Di Desa Tlogorejo Kecamatan Tegowanu Kabupaten Grobogan. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan stikesmuhkudus*, 228. Dalam <http://ejr.stikesmuhkudus.ac.id/index.php/ijkk/article/view/228>. (Diakses pada tanggal 27 Maret, 2020).
- McLachhlan S, H.M. (2011). Do people differentiate between intrinsic and extrinsic goals for physical activity? *J Sport Exerc Psychol*, 273-288. doi:10.1123/jsep.33.2.273
- Munawarah, S. Pengaruh Jalan Santai terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Warga RW 005 Pisangan Barat Ciputat (*Bachelor's thesis, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta: Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, 2017*). Dalam <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/36040>. (Diakses pada tanggal 27 Maret 2020).
- Moher D, L. A. (2009). The PRISMA Group (2009). Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses: The PRISMA Statement. *PLoS Med*. doi:10.1371/journal.pmed1000097. Dalam <https://scihub.tw/10.1371/journal.pmed1000097>. (Diakses pada tanggal 29 Maret, 2020).
- Navidian, A., Abedi, M. R., Baghban, I., Fatehizadeh, M. A. R. Y. A. M., & Poorsharifi, H. (2010). The effects of motivational interviewing on lifestyle modifications of clients suffering from hypertension. *Razi Journal of Medical Sciences*, 17(71), 79-94 . Dalam http://rjms.iums.ac.ir/browse.php?a_code=A-10-1-963&slc_lang=en&sid=1. (Diakses pada tanggal 27 Juli, 2020).
- Nolan, R. P., Feldman, R., Dawes, M., Kaczorowski, J., Lynn, H., Barr, S. I., ... & Liu, S. (2018). Randomized controlled trial of e-counseling for hypertension: REACH. *Circulation: Cardiovascular Quality and Outcomes*, 11(7), e004420. Dalam <https://www.ahajournals.org/doi/abs/10.1161/CIRCOUTCOMES.117.004420> . (Diakses pada tanggal 27 Juli, 2020).
- Novian, A. (2013). *Kepatuhan Diit Pasien Hipertensi*. *Journal Kesehatan Masyarakat, Volume 1, Nomor 9*. Dalam <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/k>

- [emas/article/view/2836](#). (Diakses pada tanggal 25 Maret, 2020).
- Okoli, C. &. (2010). A Guide to Connducting a Systematic Literature Review of Information System Research. Sprout: *Working papers on Information System. Sprouts Aisnet*, 10-26. Dalam <http://sprouts.aisnet.org/10-26>. (Diakses pada tanggal 8 April 2020).
- Oktaviana, A. (2019). Gambaran Persepsi dan Motivasi Lansia Dalam Penanggulangan Hipertensi di RW 08 Kelurahan Pasir Kuda Kota Bogor 2019. Dalam <http://repository.poltekkesbdg.info/items/show/2592>. (Diakses pada tanggal 28 Maret 2020).
- Pati, D. &. (2017). How to Write a Systematic Review of the Literature. *HERD: Health Environments Research & Design Journal*, 11. *Pubmed*, 15-30. Dalam <https://scihub.tw/10.1177/1937586717747384>. (Diakses pada tanggal 2 April 2020).
- Prasetyaningrum, Y.I.(2014).*Hipertensi Bukan Untuk Ditakuti*.Jakarta: F Media.
- Rahayu, T., Syafril, S., Wekke, I. S., & Erlinda, R. (2019). *Teknik Menulis Review Literatur Dalam Sebuah Artikel Ilmiah*
- Ravid, S. E. (2019). Writing The Literature Review A Practice Guide. *London: The Gulford Press*. Dalam https://books.google.co.id/books?id=P8ZUDwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=Literature+review&hl=id&sa=X&ved=0ahUKEwjq8faoxp_pAhVVHOKHaNvBe4Q6AEIKDAA. (Diakses pada tanggal 27 April 2020).
- Riset Kesehatan Dasar. 2018. Hasil Utama RISKESDAS 2018. Dalam <https://www.kemkes.go.id/resources/download/info-terkini/hasil-riskesdas-2018.pdf>. (Diakses pada tanggal 28 Maret 2020).
- Sardiman.(2014).*Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*.Jakarta:PT. Raja Grafindo Persada.
- Schwarzer, R. (2016). Health Action Process Approach (HAPA) as a theoretical framework to understand behavior change. *Actualidades en Psicología*, 30(121), 119-130. Dalam https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2215-35352016000200119 (Diakses pada tanggal 28 Juli, 2020).
- Sharkey, B.J.(2011).*Kebugaran dan Kesehatan(1-2 ed)*.(E.D. Nasution, Trans.) Jakarta: Rajawali Pers.
- Sjöling, M., Lundberg, K., Englund, E., Westman, A., & Jong, M. C. (2011). Effectiveness of motivational interviewing and physical activity on prescription on leisure exercise time in subjects suffering from mild to moderate hypertension. *BMC Research Notes*, 4(1), 352. doi:10.1186/1756-0500-4-352. Dalam <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21906404/> (Diakses pada tanggal 23 Mei ,2020).
- Stenman, E., Leijon, M. E., Calling, S., Bergmark, C., Arvidsson, D., Gerdtham, U.-G., ... Ekesson, R. (2012). Study protocol: a multi-professional team intervention of physical activity referrals in primary care patients with cardiovascular risk factors—the Dalby lifestyle intervention cohort (DALICO) study. *BMC Health Services Research*, 12(1). doi:10.1186/1472-6963-12-173. Dalam <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22726659/> (Diakses pada tanggal 27 Mei, 2020).
- Sunarti, S. S. (2015). Upaya Penderita Hipertensi untuk Mempertahankan Pola Hidup Sehat. *Jurnal Ners dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 120-124. Dalam <http://jnk.phb.ac.id/index.php/jnk/article/view/66>. (Diakses pada tanggal 12 Maret 2020).

- Suarli dan Bachtiar, 2010. *Manajemen Keperawatan dengan Pendekatan Praktis*. Jakarta: Erlangga
- Teixeira,P.J. (2012). Exercise, physical activity, and self-determination theory: A systematic review. *International journal of behavioral Nutrition and Physical Activity*, 78. doi:10.1186/1479-5868-9-78. (Diakses pada tanggal 9 Juli,2020).
- Triyanto, Endang. 2014. *Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Warren, J., Smalley, B., & Barefoot, N. (2016). Higher Motivation for Weight Loss in African American than Caucasian Rural Patients with Hypertension and/or Diabetes. *Ethnicity & Disease*, 26(1), 77. doi:10.18865/ed.26.1.77. Dalam <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26843799/> (Diakses pada tanggal 29 Mei,2020).
- Wienert, J., Kuhlmann, T., Fink, S., Hambrecht, R., & Lippke, S. (2017). Motivational and Volitional Correlates of Physical Activity in Participants Reporting No, Past, and Current Hypertension: Findings from a Cross-Sectional Observation Study. *International Journal of Behavioral Medicine*, 24(6), 908–914. doi:10.1007/s12529-017-9649-0 (Diakses pada tanggal 29 Mei, 2020).
- WHO. (2013). *High Blood Pressure Global and Regional Overview*. Geneva: WHO.
- WHO (2015). *A global brief on Hypertension: silent killer, global public health crises*. Geneva: WHO. 2015.