

Hubungan *Self Efficacy* dengan Perilaku Kepatuhan Diet Rendah Garam pada Lansia Penderita Hipertensi di Puskesmas Kartasura

Fransisca Reviana¹, Agus Sudaryanto²

^{1,2}Program Studi S1 Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta
Email Korespondensi: agus_sudaryanto@ums.ac.id

ABSTRAK

Seseorang dikatakan lansia jika mereka berusia di atas enam puluh tahun. Biasanya disebut sebagai hipertensi, tekanan darah tinggi adalah masalah kesehatan yang lazim dialami lansia. Mengurangi jumlah natrium (garam) yang Anda makan adalah salah satu strategi diet yang paling sering digunakan untuk menurunkan tekanan darah tinggi. Di antara banyak faktor yang memengaruhi efektivitas diet adalah keyakinan, sikap, dan tingkat efikasi diri seseorang. Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki hubungan antara efikasi diri dan perilaku mengikuti diet rendah garam. Penelitian ini menggunakan pendekatan cross-sectional dan termasuk dalam jenis penelitian kuantitatif. Perhitungan dengan menggunakan rumus Slovin menunjukkan bahwa sampel terdiri dari seratus responden. Teknik yang digunakan untuk sampel adalah cluster sampling. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan *Spearman's Rho*. Dengan nilai *p-value* sebesar 0,236, hasil penelitian menunjukkan bahwa *self efficacy* tidak berpengaruh terhadap kepatuhan terhadap diet rendah garam dalam mengendalikan hipertensi pada lansia. Hasil penelitian ini mengimplikasikan bahwa tidak ada hubungan antara efikasi diri dengan perilaku penerapan diet rendah garam dalam mengendalikan hipertensi pada lansia di Puskesmas Kartasura. Penelitian ini tidak menemukan adanya hubungan antara kedua variabel tersebut, tidak seperti kebanyakan penelitian yang menemukan adanya hubungan. Sebagian besar penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa efikasi diri cukup penting dalam menginspirasi orang untuk mengikuti pedoman diet tertentu, seperti diet rendah garam. Lansia mungkin memiliki tingkat *self efficacy* yang tinggi, namun apabila tingkat pengetahuan tentang diet tidak cukup atau keterbatasan akses makanan sehat perilaku kepatuhan diet mereka akan tetap rendah.

Kata Kunci: Hipertensi, Kepatuhan Diet Rendah Garam, Perilaku, Lansia, *Self Efficacy*

ABSTRACT

The Relationship between Self Efficacy and Low Salt Diet Compliance Behavior in Elderly Patients with Hypertension at Kartasura Health Center

One is said to be elderly if they are over sixty years old. typically referred to as hypertension, high blood pressure is a prevalent health problem elderly people typically deal with. Cutting the quantity of sodium (salt) you eat is one of the most often used dietary strategies to lower high blood pressure. Among the many factors influencing the effectiveness of a diet are a person's beliefs, attitudes, and degree of self-efficacy. This study sought to investigate the relationship between self-efficacy and behavior of following a low-salt diet. This study employs a cross-sectional approach and falls within a kind of quantitative research. Calculations

using the Slovin formula revealed that the sample consisted of one hundred respondents. The technique used for sample was cluster sampling. Data analysis in this work used Spearman's Rho. With a p-value of 0.236, the results showed that self efficacy does not affect adherence to a low salt diet in controlling hypertension in the elderly. The results of this study imply that there is no relationship between self-efficacy and the behavior of implementing a low salt diet in controlling hypertension in the elderly at the Kartasura Health Center. This study found no relationship between the two variables, unlike most studies that found a relationship. Most previous studies have shown that self-efficacy is quite important in inspiring people to follow certain dietary guidelines, such as a low-salt diet. Elderly people may have a high level of self-efficacy, but if there is insufficient knowledge about diet or limited access to healthy food, their dietary adherence behavior will remain low.

Keywords: *Hypertension, Low Salt Diet Adherence, Behavior, Elderly, Self Efficacy*

PENDAHULUAN

Lansia atau lanjut usia merujuk pada seseorang yang berusia 60 tahun ke atas (Kemenkes RI, 2019). *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa 8% dari populasi di kawasan Asia Tenggara setara dengan 142 jiwa, terdiri dari populasi lansia. Dengan jumlah 23,4 juta, atau sekitar 8,97% dari total populasi Indonesia, Indonesia memiliki 23,4 juta lansia pada tahun 2017. Oleh karena itu, Indonesia adalah negara dengan populasi lansia tertinggi di dunia. Lansia lebih rentan terkena penyakit tertentu, terutama penyakit degeneratif. Di antara masalah kesehatan yang paling sering dialami lansia adalah hipertensi. Penyakit hipertensi yang merupakan penyakit tidak menular atau degenerative merupakan salah satu kondisi yang paling dikhawatirkan, terutama di kalangan orang tua atau lansia. Pengelolaan hipertensi pada penderita hipertensi dapat berhasil apabila pengontrolan diri yang tinggi serta manajemen diri yang baik (Khoirunnisa & Yuniartika, 2022)

Seseorang dengan hipertensi memiliki tekanan darah yang lebih dari batas normal. Hipertensi adalah tingkat tekanan darah yang melebihi 140/90 mmHg. Nazhira (2023) menyatakan bahwa peningkatan tekanan darah arteri ini menyebabkan jantung bekerja lebih keras untuk menyediakan oksigen dan nutrisi yang dibutuhkan tubuh. Terdapat 8 juta orang setiap tahunnya, hipertensi telah terbukti menjadi penyebab kematian. Sekitar 1,5 juta kematian setiap tahunnya di Asia Tenggara, hipertensi menempati peringkat utama penyebab kematian di sana (Umah et al., 2023). Hipertensi sering disebut sebagai “silent killer” atau pembunuh diam-diam dengan lansia menjadi kelompok yang paling berisiko tinggi mengalami kondisi ini. Angka hipertensi di Indonesia terdapat kasus hipertensi sebanyak 63.309.620 orang (Auliya & Eska, 2022). Dinas Kesehatan Jawa Tengah (2019) melaporkan bahwa perbedaan 10,3% dalam prevalensi hipertensi di Provinsi Jawa Tengah dari 20,8% pada tahun 2013 menjadi 31,1% pada tahun 2018 sangat jelas. kabupaten di Provinsi Jawa Tengah, Kabupaten Grobogan memiliki tingkat hipertensi tertinggi. Provinsi Jawa Tengah memiliki enam kota dan 29 kabupaten. Di Puskesmas Kartasura penderita hipertensi dalam setahun terakhir pada tahun 2023 terdapat 2,348 orang yang datang untuk berobat.

Penatalaksanaan hipertensi merupakan upaya untuk mengurangi risiko

darah tinggi dengan pengobatan. Dalam penatalaksanaan hipertensi, pengobatan yang dapat dilakukan berupa farmakologis (obat-obatan) dan non farmakologis (modifikasi gaya hidup melalui pendidikan kesehatan) (Nopriani et al., 2023). Beberapa pola hidup sehat yang banyak dianjurkan oleh pedoman kesehatan meliputi penurunan berat badan, olahraga secara teratur, mengurangi konsumsi alkohol, menghentikan kebiasaan merokok, pengurangan asupan garam, serta melakukan kegiatan pendidikan kesehatan secara rutin untuk mengurangi risiko gejala terjadinya gejala yang tidak diinginkan (Imelda et al., 2020). Banyak individu tidak menyadari bahwa mereka menderita hipertensi karena jarang menimbulkan gejala yang terlihat serta tidak sedikit orang yang masih muda juga tidak menyadari dan kurang melakukan penanganan yang diperlukan. Terdapat dua faktor yang diketahui dapat memengaruhi hipertensi. Faktor pertama adalah faktor yang tidak dapat diubah meliputi umur, jenis kelamin, dan faktor genetik (keturunan). Faktor kedua adalah faktor yang dapat diubah seperti kegemukan (obesitas), kebiasaan merokok, aktivitas fisik yang kurang, konsumsi alkohol, kondisi psikososial, tingkat stress, asupan gula, serta konsumsi garam yang berlebihan. Penyebab utama dari hipertensi yaitu kurangnya pengetahuan pada penderita, sehingga menyebabkan tidak terkontrolnya makanannya tinggi lemak jenuh dan natrium (garam) (Larasati & Yulian, 2024). Makanan yang mengandung tinggi garam dan lemak harus dihindari untuk menjaga dan mengontrol tekanan darah, salah satunya dengan menerapkan diet rendah garam. Pembatasan asupan natrium (garam) merupakan metode diet yang digunakan untuk mengontrol tekanan darah. Kepatuhan terhadap diet merupakan hal penting bagi penderita hipertensi.

Kemampuan seseorang untuk menjalankan diet dapat dipengaruhi oleh keyakinan, sikap, kepribadian, efikasi diri yang kurang, dan sebagainya; selain itu, peningkatan praktik kesehatan dapat membantu mengendalikan perilaku negatif. Salah satu elemen umum yang memengaruhi dorongan orang untuk mengikuti kebiasaan baik adalah efikasi diri. Efikasi diri adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuan dirinya untuk melakukan aktivitas tertentu (Romadhon, 2020). Efikasi diri juga merupakan keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk mencapai tujuan yang diinginkan, melampaui tantangan, atau terlibat dalam aktivitas tertentu. Perubahan dalam kehidupan seseorang memerlukan tingkat efikasi diri yang memadai. Tanpa adanya efikasi diri yang kuat, motivasi untuk melakukan perubahan dalam diri seseorang akan terhambat. Efikasi diri yang tinggi pada penderita hipertensi dapat memotivasi mereka untuk melakukan dan menjaga perilaku sehat seperti berolahraga, rutin melakukan pengobatan, dan menjaga asupan garam. Efikasi diri yang rendah dapat menjadi penghalang dalam mengambil langkah-langkah yang diperlukan untuk mengelola hipertensi secara efektif.

Dalam penelitian Olpah (2023) menyatakan bahwa efikasi diri yang tinggi dapat mempengaruhi pasien dalam perilaku dan komitmen mereka merupakan langkah penting untuk meningkatkan efikasi diri mereka, dengan demikian pasien diharapkan dapat mencapai tujuan mereka melalui perubahan perilaku yang signifikan. Efikasi diri yang tinggi dapat memberikan harapan yang lebih besar terhadap keberhasilan dalam mencapai tujuan mereka. Tingginya tingkat *self efficacy* dapat berdampak positif terhadap perilaku dalam menjalankan kepatuhan diet hipertensi. Pada penelitian ini meneliti tentang hubungan efikasi diri dan kepatuhan diet secara umum dan secara khusus menargetkan pasien dengan

hipertensi grade I, yang mungkin memiliki karakteristik dan kebutuhan intervensi yang berbeda dengan pasien hipertensi tahap lanjut. Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Sungai Turak dengan karakteristik demografis dan budaya yang mungkin berbeda dengan lokasi penelitian lainnya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara perilaku kepatuhan diet rendah garam dengan efikasi diri terhadap pengobatan hipertensi pada lansia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat efikasi diri pada penderita hipertensi lansia serta kepatuhan diet rendah garam. Lansia penderita hipertensi di Puskesmas Kartasura menjadi subjek penelitian.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan cross-sectional dan bersifat kuantitatif. Penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Kartasura pada bulan Desember 2024. Kelompok penelitian ini terdiri dari lansia yang memiliki riwayat hipertensi di masa lalu. Data di Puskesmas Kartasura terdapat 2.348 orang secara keseluruhan terdaftar sebagai penderita hipertensi pada tahun 2023. Sampel diambil dari populasi dengan menggunakan rumus *Slovin* dan menghasilkan 100 responden secara keseluruhan. Teknik sampling yang digunakan adalah *cluster sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner General Self Efficacy Scale dengan 10 pernyataan dan kuesioner Perilaku Kepatuhan Diet Rendah Garam dengan 7 pernyataan yang telah dilakukan uji coba instrumen pada bulan Desember kepada lansia penderita hipertensi. Pengujian validitas dan reliabilitas dilakukan di Puskesmas Baki. Analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat. Tujuan dari analisis bivariat dalam penelitian ini adalah untuk menyelidiki apakah perilaku setelah diet rendah garam dan efikasi diri berkorelasi. Penelitian ini menggunakan uji *Spearman Rho*. Persetujuan etik untuk penelitian ini telah diperoleh dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Ilmu Kesehatan (KEPK-FIK) Universitas Muhammadiyah Surakarta. No. 610/KEP-FIK/2024 adalah nomor uji kelayakan etik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Desember tahun 2024 dengan responden sebesar 100 responden lansia yang menderita hipertensi. Puskesmas Kartasura berada di Kecamatan Kartasura, Kabupaten Sukoharjo, Jawa Tengah. Daerah tugas Puskesmas Kartasura mencakup 10 Desa dan 2 kelurahan. Hasil survei yang telah dilakukan dengan penyebaran kuesioner dan dijawab oleh responden.

Analisis Univariat

Hasil dari tabel 1 diketahui bahwa lansia dengan usia 60-69 tahun memiliki jumlah yang lebih besar yaitu sebanyak 70 orang dengan persentase (70%) dibandingkan dengan kelompok lansia usia 70-79 tahun yang berjumlah 30 orang dengan persentase (30%). Berdasarkan jenis kelamin, terdapat 67 lansia perempuan (67% dari total) dan 33 lansia laki-laki (33% dari total). Pada tingkat pendidikan menunjukkan bahwa tingkat pendidikan lansia yang paling umum di kalangan lansia yaitu SMP dengan jumlah sebanyak 29 orang dengan persentase (29%)

sementara tingkat pendidikan yang paling rendah adalah jenjang S2 dan DII, masing-masing berjumlah 1 orang dengan persentase (1%).

Tabel 1. Analisis Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, dan Pendidikan

Karakteristik	Jumlah (n)	Persentase (%)
Usia		
60-69	70	70
70-79	30	30
>80	0	0
Total	100	100
Jenis Kelamin		
Perempuan	67	67
Laki-laki	33	33
Total	100	100
Pendidikan		
SD	27	27
SMP	29	29
SMA/SLTA	21	21
SMK	16	16
S1	5	5
S2	1	1
DII	1	1
Total	100	100

Sumber: Data Primer 2024

Hasil dari tabel 2 pada variabel self efficacy didapatkan bahwa responden yang memiliki riwayat atau penyakit hipertensi di Puskesmas Kartasura sebanyak 47 orang dengan persentase (47%) keyakinan diri sedang dan 53 orang dengan persentase (53%) keyakinan diri tinggi.

Tabel 2. Analisis Frekuensi Self Efficacy pada Lansia

Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tinggi	53	53
Sedang	47	47
Rendah	0	0
Total	100	100

Sumber : Data Primer 2024

Pada tabel 3, dalam variabel perilaku kepatuhan diet rendah garam didapatkan bahwa responden yang memiliki riwayat atau penyakit hipertensi di Puskesmas Kartasura sebanyak 20 orang dengan persentase (20%) tingkat perilaku kepatuhan tinggi, sebanyak 77 orang dengan persentase (77%) tingkat perilaku kepatuhan sedang, dan sebanyak 3 orang persentase (3%) tingkat perilaku dalam kepatuhan rendah.

Tabel 3. Analisis Frekuensi Perilaku Kepatuhan Diet Rendah Garam pada Lansia

Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tinggi	20	20
Sedang	77	77
Rendah	3	3
Total	100	100

Sumber : Data Primer 2024

Analisis Bivariat

Tabel 4. Uji Hubungan *Self Efficacy* dengan Perilaku Kepatuhan Diet Rendah Garam

	Perilaku Kepatuhan Diet Rendah Garam			Total	<i>p</i> value	Ket	
	Garam						
	Rendah	Sedang	Tinggi				
<i>Self Efficacy</i>	Rendah	0	0	0	0,236	Tidak ada hubungan	
	Sedang	3 (3%)	36 (36%)	8 (8%)			47 (47%)
	Tinggi	0	41 (41%)	12 (12%)			53 (53%)
	Total	3 (3%)	77 (77%)	20 (20%)			100 (100%)

Sumber: Data Primer 2024

Hasil dari tabel 4 setelah dilakukan uji korelasi *Spearman's rho* didapatkan bahwa signifikansi pada *self efficacy* dan perilaku kepatuhan diet dengan *p* value 0,236 yang berada diatas atau lebih dari 0,05 sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa tidak ada hubungan dengan perilaku kepatuhan diet rendah garam.

PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis data univariat yang telah dilakukan terhadap 100 responden, ditemukan bahwa sebanyak 47 orang menunjukkan tingkat keyakinan diri dalam kategori sedang, sementara sebanyak 53 orang lainnya memiliki tingkat keyakinan diri yang tinggi. Penelitian sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya dari Deswita (2024) yang dilakukan di pesisir pantai Puskesmas Pakuhaji menyatakan tingkat *self efficacy* pada lansia tinggi sebanyak 43 responden dengan persentase (51,2%) dari 84 responden. *Self efficacy* tertuju pada keyakinan dan semangat seseorang, khususnya terhadap lansia dalam kemampuan untuk memperbaiki dan mengurangi masalah kesehatan merupakan syarat penting agar dapat mengubah perilaku lansia yang memiliki riwayat atau penyakit hipertensi. Hipertensi adalah penyakit yang tidak dapat sembuh, tetapi dapat dikontrol dengan perilaku pencegahan seperti pola makan dan menghindari konsumsi garam berlebihan. Penderita hipertensi harus membatasi asupan natrium karena dapat membantu mengurangi tekanan (Robert Wicaksono & Puji Lestari, 2024). Dari hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti, lansia yang memiliki keyakinan yang tinggi dapat meningkatkan kepercayaan dalam mendapatkan hasil yang lebih baik dari perilaku yang sebelumnya. *Self efficacy* tidak hanya mengarahkan seseorang

pada keyakinan tetapi juga motivasi untuk mendapatkan hasil kesehatan yang positif dari perilaku yang telah dilakukan (BrSiahaan et al., 2022). Efikasi diri merupakan salah satu kunci dalam mengontrol hipertensi. Efikasi diri adalah keyakinan di antara mereka yang menderita hipertensi tentang kapasitas mereka sendiri. Hal ini mencakup kapasitas fisik dan mental mereka, keuangan mereka, dukungan keluarga dan lingkungan sekitar, keadaan sosial yang memadai, kekuatan spiritual untuk memungkinkan setiap tindakan yang diperlukan untuk menurunkan hipertensi mereka, dan sebagainya. (Augusto et al., 2022).

Berdasarkan dari data univariat terdapat lansia yang berusia 60-69 tahun lebih banyak yang berjumlah 70 orang sedangkan lansia dengan usia 70-79 tahun jumlahnya adalah 30 orang . Peneliti berasumsi bahwa lansia masih dapat mandiri, optimis, dan mampu menjaga kesehatannya dengan baik. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Maya Cobalt dan rekannya (2022), yang menunjukkan bahwa tingkat efikasi diri yang tinggi mungkin sangat bermanfaat dalam mempertahankan dan meningkatkan kebiasaan kesehatan dengan cara yang layak. Efikasi diri seseorang dapat dipengaruhi sebagian oleh usia mereka. Orang yang lebih tua umumnya memiliki keahlian yang lebih besar dalam mengelola masalah kesehatan daripada orang yang lebih muda (Puspita & Rismawan, 2019). Penelitian Aziza (2023) menunjukkan bahwa kemungkinan seseorang untuk menderita penyakit, terutama hipertensi, meningkat seiring bertambahnya usia. Perubahan alami yang terjadi pada jantung, pembuluh darah, dan hormon menyebabkan hal ini. Semakin bertambahnya usia maka peningkatan risiko terjadinya hipertensi yang tinggi dapat meningkatkan juga perilaku kepatuhan diet rendah garam terutama pada lansia, sehingga dengan perilaku tersebut risiko komplikasi pada penderita hipertensi dapat berkurang.

Data univariat menunjukkan bahwa proporsi laki-laki lansia dan perempuan lansia berbanding terbalik. Terdapat 33 laki-laki lansia dan 67 perempuan lansia. Penelitian Muthiyah (2023) menunjukkan bahwa dalam hal mengubah kebiasaan kesehatan, perempuan lansia memiliki efikasi diri yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki lansia. Perempuan lansia dilaporkan memiliki efikasi diri yang lebih kuat daripada laki-laki lansia. Tingginya tingkat *self efficacy* ini mendorong perempuan untuk lebih patuh dalam menjalankan diet rendah garam, karena perempuan cenderung lebih memperhatikan kesehatan mereka dibandingkan dengan laki-laki sehingga kesadaran tersebut membuat mereka lebih disiplin dalam menjaga pola makan. Angka usia harapan hidup perempuan lebih tinggi dibandingkan dengan lansia bejenis kelamin laki-laki. Terjadinya penurunan terhadap fungsi organ akan diikuti dengan timbulnya masalah kesehatan dan salah satu penyakit yang sering ditemui adalah penyakit hipertensi (Yunniar & Murti, 2020).

Berdasarkan hasil data univariat diperlihatkan tingkat pendidikan lansia yang paling banyak yaitu SMP berjumlah 29 orang dan yang paling sedikit yaitu S2 berjumlah 1 orang dan DII berjumlah 1 orang. Penelitian ini berbeda dengan Arini (2024) yang di mana menyatakan bahwa responden dengan pendidikan SD lebih banyak dibandingkan responden yang berpendidikan di perguruan tinggi. Pendidikan memengaruhi seseorang dalam masalah kesehatan. Peneliti berasumsi bahwa pendidikan itu mempengaruhi tingkat *self efficacy* seseorang, karena dengan pengetahuan yang dimiliki oleh seseorang dapat meningkatkan keyakinan dan kemampuan kognitif sehingga pengelolaan kesehatan dapat terjadi secara maksimal. Pendidikan yang tinggi memang cenderung lebih menjalankan

instruksi yang diberikan, namun tidak menutup kemungkinan seseorang dengan pendidikan yang rendah juga dapat mempunyai efikasi diri yang tinggi, sehingga pengelolaan kesehatan pada penderita hipertensi dapat terjadi secara optimal salah satunya yaitu dengan kepatuhan dalam melakukan diet rendah garam. *Self efficacy* atau efikasi diri yang tinggi dapat meningkatkan pengetahuan seseorang dalam memelihara kesehatannya secara lebih baik.

Berdasarkan analisis bivariat setelah diuji menggunakan uji *Spearman Rho*, diperoleh hasil (p value = 0,236) dari evaluasi data bivariat. Hal ini berarti H_0 diterima, yang berarti dalam penelitian ini perilaku kepatuhan diet rendah garam dalam penanganan hipertensi pada lansia di Puskesmas Kartasura tidak memiliki hubungan dengan efikasi diri. Penelitian ini berbeda dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Jannah (2017), yang menyatakan bahwa kepatuhan dalam mengikuti diet rendah garam berkorelasi secara signifikan dengan efikasi diri. Dari 85,2% responden 127 orang menunjukkan efikasi diri yang luar biasa. Responden yang termasuk dalam kategori patuh terhadap diet rendah garam sebesar 75,8% atau sebanyak 113 responden. Peningkatan *self efficacy* dalam kepatuhan terhadap diet rendah garam dapat dicapai dengan meramalkan kejadian serta pengembangan strategi dalam mengontrol faktor-faktor yang mempengaruhi kehidupan individu dan memotivasi individu itu sendiri. Dalam mencapai keberhasilan diperlukan keyakinan dan optimisme.

Penelitian ini berbeda dengan Natabea (2024), yang menunjukkan adanya korelasi yang kuat antara efikasi diri dan kepatuhan terhadap diet rendah garam pada lansia dengan hipertensi di desa Palrejo. Dari subjek penelitian, hampir semuanya mengikuti diet rendah garam dengan tingkat efikasi diri yang wajar. Sebagian besar responden yang diteliti memiliki efikasi diri yang rendah dengan kepatuhan diet rendah garam yang tidak patuh; hampir setengah dari responden melaporkan tingkat efikasi diri yang tinggi dengan kepatuhan diet rendah garam yang patuh. Kepatuhan terhadap diet rendah garam dapat bervariasi tergantung pada efikasi diri seseorang-yakni keyakinan mereka akan kemampuan mereka untuk terlibat dalam suatu kegiatan. Tingkat efikasi diri yang tinggi dapat menginspirasi lebih banyak kepercayaan diri dalam kapasitas seseorang untuk mengontrol asupan garam dan mengikuti diet seimbang.

Hasil penelitian ini juga berbeda dengan Olpah (2022) berpendapat bahwa di Desa Pacellekang efikasi diri telah menunjukkan kepatuhan yang baik. Kepercayaan mempengaruhi cara hidup seseorang termasuk aktivitas fisik, pola makan yang baik, mengurangi makanan cepat saji dan tinggi lemak, dan mengurangi asupan garam. Tekanan darah, penggunaan obat, dan manajemen stres juga akan berubah seiring dengan itu. Efikasi diri adalah keyakinan yang dimiliki seseorang terhadap kemampuannya sendiri untuk melakukan aktivitas tertentu. Sebagai kemampuan kreatif, efikasi diri mencakup semua kapasitas kognitif, sosial, emosional, dan perilaku yang diperlukan untuk mencapai tujuan tertentu.

Dalam rangka membantu para lansia yang berjuang untuk mengendalikan hipertensi mereka, peneliti melakukan penelitian di Puskesmas Kartasura untuk menyelidiki apakah perilaku kepatuhan diet rendah garam dan efikasi diri berkorelasi. Menurut hasil penelitian, keduanya tidak memiliki hubungan yang signifikan. Temuan penelitian ini berbeda dengan banyak penelitian yang menunjukkan bahwa perilaku kepatuhan diet rendah garam dan efikasi diri memiliki korelasi positif. Efikasi diri sering kali dipandang sebagai penentu penting

dari kepatuhan seseorang terhadap lingkungan diet tertentu serta praktik kesehatan lainnya. Peneliti berasumsi bahwa perilaku kepatuhan diet lansia tidak hanya dipengaruhi oleh *self efficacy*, tetapi juga oleh beberapa faktor seperti pengetahuan tentang diet, dukungan sosial, kondisi kesehatan, dan akses terhadap makanan sehat. Lansia mungkin memiliki tingkat *self efficacy* yang tinggi, tetapi jika mereka tidak memiliki tingkat pengetahuan yang cukup tentang diet yang tepat atau akses terhadap makanan sehat, kepatuhan diet mereka tetap rendah. Lansia juga mungkin merasa percaya diri dalam kemampuan mereka untuk mengendalikan asupan garam, tetapi tetap tidak menjalankan diet rendah garam karena kebiasaan makan yang sudah mengakar, selera makan, atau kurangnya rasa urgensi terhadap risiko kesehatan. Penelitian-penelitian sebelumnya sering menunjukkan hubungan antara perilaku kepatuhan diet dan efikasi diri. Meskipun demikian, hasil penelitian ini menunjukkan perlunya mempertimbangkan faktor kontekstual yang lebih luas.

SIMPULAN

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara *self efficacy* dengan perilaku kepatuhan diet rendah garam dalam mengendalikan hipertensi pada lansia di Puskesmas Kartasura. Variabilitas dalam hasil penelitian ini dapat dijelaskan dengan berbagai cara, termasuk variasi karakteristik responden, metode yang digunakan untuk mengevaluasi data, atau faktor luar yang mempengaruhi kepatuhan diet. Hal ini dapat membuka wawasan baru bahwa faktor lain lebih berperan dalam menentukan kepatuhan diet seperti dukungan sosial, akses terhadap makanan sehat, atau faktor budaya. Diperlukan penelitian lanjutan dengan mempertimbangkan faktor-faktor tersebut untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam seperti motivasi intrinsik, tekanan sosial, dan kebiasaan makan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah menyumbangkan ide, semangat, dukungan, dan bantuan selama melakukan penelitian ini. Peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing yang selalu memberikan bimbingan yang sangat bermanfaat selama proses penelitian hingga selesai.

DAFTAR PUSTAKA

- Augusto, C., Sari, E. A., & Shalahuddin, I. (2022). Hambatan pada Pelaksanaan Self Care Hipertensi: Scoping Review. *Jurnal Kesehatan*, 15(2), 151-171. <https://journals.ums.ac.id/jk/article/view/19470/pdf>
- Arini Nurhidayati, & Eska Dwi Prajayanti. (2024). Gambaran Efikasi Diri dalam Pengelolaan Hipertensi pada Lansia di UPTD Puskesmas Baturetno 1 Wonogiri. *Termometer: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, 2(3), 219–227. <https://doi.org/10.55606/termometer.v2i3.4127>
- Auliya Rahmanda, & Eska Dwi Prajayanti. (2022). Gambaran Pola Makan dan Aktivitas Fisik pada Lansia Hipertensi di Posyandu Lansia Desa Tremas Pacitan. *Sehat Rakyat: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(4), 295–301. <https://doi.org/10.54259/sehatrakyat.v1i4.1091>

- Aziza, N., Djuwartini, & Adesulistiawati. (2023). Hubungan Self-Efficacy Dengan Self-Care Lansia Hipertensi Di Puskesmas Talise. *Gudang Jurnal Multidisiplin Ilmu*, 1(3), 67–72. <https://doi.org/10.59435/gjmi.v1i3.47>
- Br.Siahaan, R. H., Utomo, W., & Herlina, H. (2022). Hubungan Dukungan Keluarga dan Efikasi Diri dengan Motivasi Lansia Hipertensi Dalam Mengontrol Tekanan Darah. *Holistic Nursing and Health Science*, 5(1), 43-53. <https://doi.org/10.14710/hnhs.5.1.2022.43-53>
- Deswita, R. (2024). The Relationship between Self-Efficacy and Compliance with a Low Salt Diet in Hypertensive Elderly at the Coast of Pakuhaji Health Center. *Journal of Pubnursing Sciences*, 2(02), 51–57. <https://doi.org/10.69606/jps.v2i02.114>
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. (2019). *Profil kesehatan Provinsi Jawa Tengah tahun 2019*. Semarang: Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. <https://dinkesjatengprov.go.id/v2018/storage/2020/09/Profil-Jateng-tahun-2019.pdf>
- Imelda, I., Sjaaf, F., & PAF, T. P. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada lansia di puskesmas air dingin lubuk minturun. *Health and Medical Journal*, 2(2), 68-77. <https://doi.org/10.33854/heme.v2i2.459>
- Jannah, M. Z., Asih, S. W., & Putri, F. (2017). Hubungan Efikasi Diri dengan Kepatuhan Diit Rendah Garam pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Jelbuk Kabupaten Jember. *Departemen Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Jember, Jawa Timur, Indonesia*. <http://repository.unmuhjember.ac.id/1042/1/manuskrip%20nana%20fix.pdf>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Profil kesehatan Indonesia tahun 2019*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI. <https://ayosehat.kemkes.go.id/kategori-usia/lansia>.
- Khoirunnisa, R., & Yuniartika, W. (2022). Gambaran Self Efficacy Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Jatipuro Kabupaten Karanganyar (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta). <https://eprints.ums.ac.id/101000/>
- Larasati, C. D., & Yulian, V. (2024). The effect of nutrition education based on DASH diet on dietary knowledge among patients with hypertension. *Malahayati International Journal of Nursing and Health Science*, 7(4), 514-518. <https://www.researchgate.net/publication/384376037>
- Maya Cobalt Angio Septianingtyas, Danny Putri Sulistyaningrum, & Juliana Dwi Puspita Widiati. (2022). Hubungan Self Efficacy dan Dukungan Keluarga Terhadap Kepatuhan Diit Rendah Garam Penderita Hipertensi pada Lansia dengan dengan Obesitas. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*, 2(3), 106–120. <https://doi.org/10.55606/jrik.v2i3.696>
- Muthiyah A. AM, A., Achmad, V., Syarif, I., Jukarnain, J., & Supriatin, T. (2023). Self Efficacy of Self-Care Adherence in People with Hypertension. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(1), 216-223. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i1.1017>
- 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: *The Relationship Between Self*

- Efficacy and Adherence to A Low Salt Diet in Hipertensive Elderly at The Integrated Service Center for The Elderly in Palrejo Village Sumobito Distric Jombang Regency. Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing), 10(3), 575-580. <https://doi.org/10.33023/jikep.v10i3.2429>*
- Nazhira, F., Dhari, I. F. W., Mailani, R., Bachtiar, F., Husna, A. N., & Anjani, F. C. S. (2023). Gambaran Faktor Penyebab Penyakit Tidak Menular pada Lansia Masyarakat Urban. *FISIO MU: Physiotherapy Evidences*, 94-97 DOI: <https://10.23917/fisiomu.v4i2.22104>
- Nopriani, Y. ., Wiryansyah, O. A. ., & Apriani, S. . (2023). Pengaruh Edukasi Tentang Diet Dash Terhadap Skor Kesadaran Bahaya Hipertensi Tahun 2023. *Community Development Journal : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 1990–1995. Retrieved from <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/cdj/article/view/13948>
- Nurani, I. A. (2023). Hubungan Self Efficacy dengan Kepatuhan Perawatan Diri Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Kelurahan Ragunan. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 7(1). <https://doi.org/10.52020/jkwgi.v7i1.5520>
- Olpah, M., Riduansyah, M., & Manto, O. A. D. (2023). Hubungan efikasi diri dengan kepatuhan diet pada pasien hipertensi grade I. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, 7(3). <http://dx.doi.org/10.32419/jppni.v7i3.362>
- Puspita, T., ., E., & Rismawan, D. (2019). Hubungan Efikasi Diri dengan Kepatuhan Diet Rendah pada Penderita hipertensi. *JURNAL KESEHATAN INDRA HUSADA*, 7(1), 32. <https://doi.org/10.36973/jkih.v7i1.159>
- Robert Wicaksono, & Puji Lestari. (2024). Dukungan Keluarga dengan Self-Management pada Pasien Hipertensi: Family Support with Self-Management in Hypertensive Patients. *Journal of Holistics and Health Sciences*, 6(1), 1–9. <https://doi.org/10.35473/jhhs.v6i1.365>
- Romadhon, W. A., Haryanto, J., Makhfudli, M., & Hadisuyatmana, S. (2020). Hubungan antara Self Efficacy dan Self Care Behavior pada Lansia dengan Hipertensi. *Jurnal Penelitian Kesehatan" SUARA FORIKES"(Journal of Health Research" Forikes Voice)*, 11(4), 394-397. DOI: <http://dx.doi.org/10.33846/sf11414>
- Sari, D. P., Wiardani, N. K., & Sugiani, P. P. S. (2023). Hubungan Efikasi Diri dengan Kepatuhan Diet Rendah Garam dan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Kuta Utara. *Jurnal Ilmu Gizi: Journal of Nutrition Science*, 12(3), 209-216. <http://ejournal.poltekkes-denpasar.ac.id/index.php/JIG/article/view/jig2184>
- Umah, K., Zahroh, R., Gustomi, M. P., & Kinarti, Y. M. (2023). Penyuluhan Hipertensi pada Lansia sebagai Upaya Mencegah dan Pengendalian Hipertensi di Posyandu Lansia di Desa Suci Kecamatan Manyar Kabupaten Gresik. *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat Nusantara*, 1(2), 132–136. <https://www.nafatimahpustaka.org/pengmas/article/view/76>
- Yuniartika, W., & Murti, T. B. (2020). Hubungan jenis kelamin dan lama sakit dengan kejadian depresi pada lansia penderita hipertensi. *Journal of Holistic Nursing Science*, 7(2), 99-105. <https://doi.org/10.31603/nursing.v7i2.3076>