

**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 Hypertensive Elderly at The Integrated Service Center for The Elderly in Palrejo Village Sumobito Distric Jombang Regency

Fentina Dwi Natabea, Ahmad Nur Khoiri*

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Pemkab Jombang

Abstrak

Pendahuluan: Hipertensi salah satu penyebab kematian tertinggi di Indonesia sekitar 7 Juta orang meninggal setiap tahunnya, banyak penderita hipertensi tidak menyadari dirinya telah menderita hipertensi. Lansia merupakan kelompok usia rentan terjadi hipertensi karena penurunan fisiologisnya. Pengaturan diet hipertensi sangat diperlukan dengan pengurangan natrium atau pengurangan asupan garam agar tekanan darah tetap stabil. *Self-efficacy* salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kepatuhan diet rendah garam pada lansia. **Tujuan penelitian** adalah menganalisis hubungan *self-efficacy* dengan kepatuhan diet rendah garam pada lansia hipertensi di posyandu lansia desa Palrejo. **Metode:** Desain penelitian analitik korelasi-Cross Sectional. Jumlah populasi 75 responden, sampel 63 lansia hipertensi, menggunakan teknik *Cluster Sampling*. Variabel independent *Self-efficacy*., variabel dependen kepatuhan diet rendah garam, pengambilan data menggunakan kuesioner. *Self-efficacy* dan kepatuhan diet rendah garam menggunakan skala *linkert* pertanyaan positif, negative. Uji statistik *Spearman's Rank*. ($\alpha < 0,05$. **Hasil** penelitian menunjukkan hampir setengah (44,4%) lansia memiliki *self-efficacy* sedang dan sebagian besar (57,1%) lansia memiliki diet rendah garam yang cukup patuh. Analisis uji statistik *Spearman's Rank* p -value 0,000 yang berarti (p) = 0,000 < (α) 0,05 dan nilai $r = 0,731$ sehingga H_1 di terima yang artinya terdapat hubungan antara *self-efficacy* dengan kepatuhan diet rendah garam pada lansia hipertensi di desa palrejo dengan kategori kuat. **Kesimpulan:** Semakin tinggi *self-efficacy* seseorang, semakin besar keyakinannya untuk mampu mengontrol asupan garam dan mempertahankan pola makan sehat.

Abstract

Background: Hypertension is one of the highest causes of death in Indonesia, around 7 million people die each year, many people with hypertension do not realize they have hypertension. The elderly are an age group prone to hypertension due to physiological decline. The regulation of hypertension diet is very necessary by reducing sodium or reducing salt intake so that blood pressure remains stable. Self-efficacy is one of the factors that can affect low salt diet compliance in the elderly. **The purpose** of the study was to analyze the relationship between self-efficacy and adherence to a low salt diet in hypertensive elderly in the elderly posyandu of Palrejo village. **Methods:** Correlation-Cross Sectional analytic research design. Population 75 respondents, sample 63 elderly hypertension, using Cluster Sampling technique. Independent variable Self-efficacy, dependent variable low salt diet adherence, data collection using a questionnaire. Self-efficacy and low salt diet adherence using a linkert scale question positive, negative. Spearman's Rank statistical test. ($\alpha < 0,05$. **The results** showed that almost half (44.4%) of the elderly had moderate self-efficacy and most (57.1%) of the elderly had a low salt diet that was quite compliant Spearman's Rank statistical test analysis p -value 0.000 which means (p) = 0.000 < (α) 0.05 and the value of $r = 0.731$ so that H_1 is accepted, which means that there is a relationship between self-efficacy and low salt diet compliance in elderly hypertension in Palrejo village with a strong category. **Conclusion:** The higher a person's self-efficacy, the greater the confidence to be able to control salt intake and maintain a healthy diet.

Riwayat artikel

Diajukan: 22 Juni 2024

Diterima: 30 Oktober 2024

Penulis Korespondensi:

- Ahmad Nur Khoiri
- STIKES Pemkab Jombang

email:

pakahmad729@gmail.com

Kata Kunci:

Self-efficacy, Kepatuhan, Lansia

PENDAHULUAN

Hipertensi masih menjadi penyebab kematian tertinggi di Indonesia, Setiap tahunnya 7 Juta orang meninggal karena penyakit hipertensi. Penderita hipertensi seringkali tidak merasakan adanya keluhan dan tidak menyadari bahwa dirinya mengidap hipertensi pada akhirnya penderita baru tahu saat menyadari bahwa dirinya telah menderita komplikasi dari hipertensi sehingga sering disebut dengan *The Silent Killer Disease*, Hipertensi sering terjadi pada lansia karena mengalami penurunan fungsi fisiologisnya akibat proses degenerative (Zahidah, 2021).

Pengaturan diet untuk hipertensi disebut juga sebagai Dietary Approaches to Stop Hypertensi (DASH) yang berisikan tentang pengurangan natrium. Diet DASH di kombinasi dengan pengurangan asupan garam agar lebih optimal dalam penurunan tekanan darah, faktor-faktor yang mempengaruhi kepatuhan yaitu keyakinan, sikap, dan kepribadian atau efikasi diri yang rendah. Efikasi diri adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk menghasilkan tindakan yang ingin dicapai dan mempunyai pengaruh pada kehidupan mereka, efikasi diri akan menentukan bagaimana seseorang merasa, memotivasi dirinya, berfikir dan berperilaku (Bandura, 1997).

Berdasarkan Riskesdas (2018), prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,1%, prevalensi hipertensi tertinggi berada di Kalimantan Selatan yaitu sebesar 44,1% sedangkan prevalensi hipertensi terendah berada pada Papua 22,2%. Jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang dan angka kematian akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian. Kasus hipertensi pada umur 31-44 Tahun sebanyak 31,6%, umur 45-55 Tahun sebanyak 45,3%, umur 55-64 Tahun kasus hipertensi sebanyak 55,2%. Kemenkes tahun 2019 penderita hipertensi di Indonesia mengalami peningkatan menjadi 34,1% dibandingkan tahun 2015 sebesar 25,8%. Prevalensi hipertensi pada orang dengan usia 55-64

Tahun sebesar 55,2% dan mengalami peningkatan pada usia >75 Tahun (lanjut usia) yaitu sebesar 69,53%. pengukuran tekanan darah pada penduduk usia >18 tahun di dapatkan dari 34 provinsi di Indonesia, Jawa Timur menempati urutan ke-15 dengan prevalensi hipertensi sejumlah 105.380 penduduk (Praningsih S, 2019).

Data Riskesdas 2018, prevalensi hipertensi di Jawa Timur sebesar 36,3%. Prevalensi semakin meningkat seiring dengan pertambahan umur. Penderita hipertensi yang berusia >15 Tahun di Provinsi Jawa Timur sekitar 11.008.334 penduduk. Jombang berada pada urutan ke-17 dari 38 kabupaten atau kota di Jawa Timur sebanyak 373,528 penduduk

Meningkatnya tekanan darah dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu meningkatnya berat badan, kurangnya aktivitas fisik, kurang konsumsi buah dan sayur, konsumsi alcohol, garam berlebihan, lemak, dan kolesterol yang berlebihan. Menurut (Beevers, 2002) dalam buku seri kesehatan, konsumsi garam yang tinggi selama bertahun-tahun dapat meningkatkan tekanan darah karena kadar zodium dalam sel-sel otot halus dinding arteriol juga akan meningkat, sehingga kadar garam yang tinggi memudahkan masuknya kalsium kedalam sel-sel dan dapat menyebabkan arterial berkontraksi dan menyempit pada lingkaran dalamnya, namun pengaruh pembatasan garam pada tekanan darah secara langsung tergantung pada jumlah garam yang dikonsumsi. Konsumsi garam yang berlebihan mempunyai efek indenpenden pada peningkatan tekanan darah, yaitu meningkatkan resiko hipertrofi ventrikel bahkan fibrosis di jantung, ginjal, arteri. Sedangkan penurunan konsumsi garam mempunyai efek samping yang menguntungkan yaitu menurunkan tekanan darah, mencegah hipertensi, dan mencegah terjadinya penyakit kardiovaskuler.

Mengurangi resiko dari keparahan hipertensi lansia memerlukan upaya perawatan, pengobatan, perubahan gaya hidup serta keyakinan diri sendiri untuk kesembuhan, pengontrol keparahan

Karakter	F	%
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	20	31,7
Perempuan	43	68,3
Total	63	100
usia		
60-74 tahun	51	81,0
>74 tahun	12	19,0
Total	63	100
Tingkat Pendidikan		
Tidak sekolah	22	34,9
SD-SMP	38	60,3
SMA	3	4,8
Total	63	100
Pekerjaan		
Bekerja	23	36,5
Tidak bekerja	40	63,5
Total	63	100
Lama menderita HT		
< 1 Tahun	16	25,4
> 1 Tahun	47	74,6
Total	63	100

penatalaksanaan dan perawatan hipertensi pada lanjut usia memerlukan pendekatan tersendiri dan pemahaman yang lebih baik tentang patofisiologinya (Djamaluddin, 2022). Berdasarkan penjabaran tersebut, maka diperlukan upaya untuk menurunkan tekanan darah tinggi pada penderita hipertensi yaitu dengan diet rendah garam dan bagaimana individu bisa mematuhi diet rendah garamnya. Penerapan diet rendah garam diharapkan dapat menstabilkan tekanan darah pada penderita hipertensi (Zahidah, 2021).

METODE

Penelitian ini menggunakan desain korelasional dengan pendekatan cross-sectional. Penelitian ini melibatkan 75 lansia di posyandu lansia desa Palrejo. Sampel dalam penelitian ini sejumlah 63 lansia. Teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan cluster sampling metode pengambilan sampel daerah yang digunakan untuk menentukan sampel ketika objek yang akan diteliti sangat luas. penelitian ini menggunakan kusioner. Setelah data dikumpulkan akan diproses melalui proses editing, coding, tabulating. Dalam penelitian ini uji korelasi Rank Spearman digunakan, dengan nilai signifikan $\alpha < 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Penelitian dilakukan pada tanggal 04 September-14 September di Posyandu lansia desa Palrejo kecamatan Sumobito kabupaten Jombang. Hasil penelitian disajikan dalam dua bagian yaitu data umum dan data khusus. Adapun tersebut adalah sebagai berikut;

Data Umum

Tabel Distribusi Frekuensi Karakteristik umum Responden

Sumber: Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan sebagian besar (68,3%) responden berjenis kelamin Perempuan sebanyak 43 responden, hampir seluruhnya responden berusia 60-74 tahun (81,0%) sebanyak 51 responden, sebagian besar (60,3) responden berpendidikan dasar SD-SMP sebanyak 38 responden, sebagian besar (63,5%) responden tidak bekerja sebanyak 40 responden, sebagian besar responden menderita hipertensi >1 tahun sebanyak 47 responden (74,6%).

Data Khusus

Frekuensi Self Efficacy

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Self-Efficacy

Self-Efficacy	f	(%)
Rendah	13	20,6
Sedang	28	44,4
Tinggi	22	34,9
Total	63	100

Sumber: Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan (44,4%) responden memiliki Self-Efficacy atau sebanyak 28 responden.

Data frekuensi Kepatuhan diet rendah garam

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kepatuhan diet rendah garam

Kepatuhan diet rendah garam	f	(%)
Tidak Patuh	9	14,3
Cukup Patuh	36	57,1
Patuh	18	28,6
Total	63	100

Sumber: Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan sebagian besar (57,1%) responden

memiliki diet rendah garam cukup patuh sebanyak 36 responden.

Tabel 4 Tabulasi silang *Self-efficacy* dengan kepatuhan diet rendah garam

Self Efficacy	Kepatuhan Diet Rendah Garam		
	Tidak patuh	Cukup patu	Sangat patuh
Rendah	8(61,5%)	5(38,5%)	0(0%)
Sedang	1(3,6%)	24(85,7%)	3(10,7%)
Tinggi	0(0%)	7(31,8%)	15(68,2%)
Tes Spearman Rank		$p = 0,000$	$r = 0,731$

Sumber: Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan (85,7%) responden memiliki *Self-efficacy* sedang dengan kepatuhan diet rendah garam cukup. (68,2%) responden memiliki *Self-efficacy* tinggi dengan kepatuhan diet rendah garam sangat patuh dan (61,5) responden memiliki *Self-efficacy* rendah dengan kepatuhan diet rendah garam tidak patuh. Hasil uji statistik *rank spearman* didapatkan $p = 0,000$ ($p < 0,05$) dengan koefisien korelasi 0,731 dengan angka koefisien positif yang artinya ada hubungan yang kuat antara

PEMBAHASAN

1. *Self-Efficacy*

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan hampir setengah (44,4%) responden memiliki *Self-efficacy* sedang sebanyak 28 Lansia.

Menurut Bandura dalam (Gufron M. Nur, 2010). *Self-Efficacy* adalah keyakinan individu mengenai kemampuan dirinya dalam melakukan tugas atau tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu. Dalam *Self-Efficacy* dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu usia, jenis kelamin, Pendidikan, pekerjaan. *Self-efficacy* terbentuk melalui proses belajar sosial yang dapat berlangsung dalam kehidupan, penduduk yang beumur lebih tua memiliki rentan waktu dan pengalaman yang lebih banyak dalam mengatasi suatu hal dibandingkan dengan orang yang lebih muda, seiring bertambahnya usia maka semakin banyak permasalahan yang mungkin dapat mempengaruhi *Self-efficacy* para individu. Pada bidang pekerjaan tertentu pria memiliki *self-efficacy* yang lebih positif dibandingkan dengan Perempuan,

begitu juga sebaliknya Perempuan lebih unggul dalam beberapa pekerjaan. Pendidikan seseorang semakin tinggi pada tingkat pendidikan formal semakin muda menyerap informasi kesehatan, semakin tinggi pula kesadaran untuk berperilaku hidup sehat. *Self-efficacy* terbentuk dalam proses belajar sosial yang bisa terjadi di suatu organisasi maupun perusahaan. Semakin lama seseorang bekerja maka semakin tinggi pula *self-efficacy* yang dimilikinya (Gufron M. Nur, 2010).

Menurut peneliti secara keseluruhan, faktor-faktor seperti usia, jenis kelamin, Pendidikan, pekerjaan berperan penting dalam membentuk tingkat *self-efficacy* seseorang. Sebagian besar individu yang memiliki *self-efficacy* sedang dan tinggi menunjukkan mereka mungkin memiliki pengalaman atau dukungan sosial yang cukup untuk membangun keyakinan diri, meskipun ada beberapa yang memiliki *self-efficacy* rendah. Upaya meningkatkan *self-efficacy* melalui pelatihan, pengalaman kerja yang lebih banyak, dan Pendidikan, dapat membantu individu meningkatkan keyakinan mereka. *Self-efficacy* diperlukan bagi penderita hipertensi untuk mempertahankan hidup, dengan *self-efficacy* penderita merasa yakin dalam kepatuhan diet rendah garam yang dilakukannya dapat mempertahankan hidupnya.

2. Kepatuhan Diet Rendah Garam

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan sebagian besar (57,1%) responden yang memiliki kepatuhan diet rendah garam cukup patuh sebanyak 36 lansia.

Kepatuhan adalah salah satu perilaku pemeliharaan kesehatan yaitu usaha seseorang untuk memelihara kesehatan atau menjaga kesehatan agar tidak sakit dan usaha penyembuhan apabila sakit (Notoatmodjo, 2010). Diet rendah garam adalah pengurangan garam natrium seperti garam pada garam dapur (NaCl), soda kue (NaHCO₃), baking powder, natrium benzoate, dan vetsin (mono sodium glutamate). Makanan sehari-hari biasanya cukup mengandung natrium yang dibutuhkan, sehingga tidak ada penetapan kebutuhan natrium sehari-hari. Asupan natrium yang berlebihan terutama dalam

bentuk natrium klorida, dapat menyebabkan oedema dan hipertensi, dalam kejadian demikian asupan garam natrium perlu dibatasi atau dikurangi. Salah satu faktor yang mempengaruhi kepatuhan adalah Pendidikan, Pendidikan merupakan usaha kelompok yang dapat menjadi dewasa atau pencapaian tingkat hidup yang lebih tinggi, semakin tinggi Pendidikan seseorang semakin luas pengetahuannya sehingga dapat menjalankan intruksi dengan baik. Menurut peneliti seseorang yang memiliki Pendidikan tinggi cenderung menjalankan intruksi yang diberikan, seseorang perlu pemahaman dan pengetahuan dari intruksi tersebut, seseorang yang memiliki pendidikan rendah akan sulit untuk menjalankan intruksi yang telah diberikan karena rendahnya pemahaman pada intruksi tersebut. Pendidikan yang menunjukkan tinggi rendahnya pengetahuan seseorang akan berdampak pada pengambilan keputusan yang mempengaruhi perilaku seseorang. Kaitan dengan kepatuhan, Pendidikan mempunyai peran untuk menjalankan intruksi sesuai dengan pengetahuan yang dimilikinya.

3. Hubungan *Self-efficacy* Dengan Kepatuhan Diet Rendah Garam Pada Lansia Hipertensi

Berdasarkan uji statistik rank spearman didapatkan nilai $\rho = 0,000$ ($\rho < 0,05$) dengan nilai koefisien korelasi 0,731 dengan angka koefisien positif. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang kuat antara *self-efficacy* dengan kepatuhan diet rendah garam pada lansia hipertensi di posyandu lansia desa Palrejo.

Dari 63 responden hampir seluruhnya (85,7%) responden yang memiliki *self-efficacy* sedang dengan kepatuhan diet rendah garam yang cukup patuh, hampir setengahnya (68,2%) responden yang memiliki *self-efficacy* tinggi dengan kepatuhan diet rendah garam patuh, dan sebagian besar (61,5%) responden yang memiliki *self-efficacy* rendah dengan kepatuhan diet rendah garam tidak patuh.

Hasil penelitian ini sebanding dengan penelitian Endah (2017) yang menunjukkan sebagian besar responden yang memiliki efikasi diri baik (68,6%) cenderung melakukan pengendalian tekanan darah yang baik dan memiliki tekanan darah yang baik.

Menurut peneliti *self-efficacy* atau keyakinan diri seseorang dalam kemampuannya untuk menjalankan suatu tindakan, sangat berpengaruh terhadap kepatuhan seseorang pada diet rendah garam. Semakin tinggi *self-efficacy* seseorang semakin besar keyakinan untuk mampu mengontrol asupan garam dan mempertahankan pola makan sehat. Individu dengan *self-efficacy* tinggi cenderung percaya diri dalam menghadapi godaan makanan asin dan lebih gigih dalam mencapai tujuan dietnya, mereka cenderung memiliki strategi yang efektif untuk mengatasi tantangan dan tetap konsisten dalam menjalankan diet rendah garam dan sebaliknya.

KESIMPULAN

Hasil penelitian yang dilakukan di posyandu lansia desa Palrejo kecamatan Sumobito kabupaten Jombang menunjukkan bahwa hampir setengah (44,4%) memiliki *self-efficacy* sedang. Sebagian besar (57,1%) memiliki kepatuhan diet rendah garam yang cukup patuh. Hasil uji statistik *spearman rank* menunjukkan adanya korelasi yang kuat antara *self-efficacy* dengan kepatuhan diet rendah garam

Saran bagi responden hendaknya menjaga kesehatan agar bisa melakukan kegiatan sehari-hari dengan baik dengan cara meningkatkan kepatuhan diet rendah garam, rutin memeriksakan kesehatan di pelayanan kesehatan, memperhatikan pola makan sehari-hari, memperhatikan kesehatan fisik, istirahat yang cukup, dan melakukan aktifitas sesuai dengan kemampuan.

DAFTAR PUSTAKA

Afiyanti, Y. D. (2014). *Metodologi penelitian kualitatif riset keperawatan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

- Almatsier, S. (2015). *Prinsip Dasar ilmu gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Ammara Batool, M. S. (2018). Risk Factors, Pathophysiology and Management of Hypertension. *International Jurnal of Pharma Sciences and Scientific*.
- Aprillia, Y. (2020). Gaya Hidup Pola Makan Terhadap Kejadian Hipertensi. *jurnal ilmiah kesehatan sandi husada*.
- Budi Artianingrum, M. A. (2016). Faktor Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Tidak Terkendali Pada Penderita Yang Melakukan Pemeriksaan Rutin Publ. *Public Health Perspective*
- Bandura. (1997). Self-Efficacy - The Exercise of control. New York: W.H Freeman and Company.
- Beevers, D. (2002). Seri Kesehatan Bimbingan Dokter Pada Tekanan Darah; Apa yang dimaksud dengan hipertensi?; Gejala Hipertensi. Jakarta: Dian Rakyat.
- Christine, Y. (2017). Hubungan Dukungn Keluarga Dan Faktor Lainnya Dengan Keaktifan Posyandu Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Raja Basa Indah.
- Djamaluddin, N. (2022). self-efficacy penderita hipertensi di Puskesmas Kota Selatan Gorontalo. *jambura nursing journal*.
- Dwinata.Apriani, J. A. (2019). Determinan Kejadian Hipertensi Pada Pengunjung POSBINDU Di Wilayah Kerja Puskesmas Ballaparang Kota Makasar. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan*.
- Gufron M. Nur, R. R. (2010). *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta: Ar Ruz Media.
- Handayani, S. p. (2019). screening hipertensi pada lansia di wilayah Banyumas. *journal health sciences*
- Hendryadi, S. d. (2015). *Metode Riset Kuantitatif Teori Dan Aplikasi Pada Penelitian Bidang Management Dan Ekonomi Islam*. Jakarta: Pre Nada Media Group.
- Kandarini, Y. (2017). Tatalaksana Farmakologi Terapi Hipertensi. *Divisi Ginjal dan Hipertensi*.
- Kdek devia pramita, N. k. (2022). Hubungan efikasi diri dengan kepatuhan diet rendah garam dan tekanan darah pada pasien hipertensi di Wilayah kerja UPT Puskesmas Kuta Utara. *jurnal ilmu gizi*, 209-210
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodelogi Penelitian Kesehatan* . Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Praningsih S, M. H. (2019). Self-Care Lansia Hipertensi . *Jurnal ilmiah Kesehatan Keperawatan*.
- Zahidah, N. (2021). Litelature review: Diet Rendah Garam Pada Penderita Hipertensi. *indonesian Midwifwry and Heath Sciences Journal*