

**HUBUNGAN EFIKASI DIRI DENGAN KEPATUHAN DIET  
RENDAH GARAM DAN TEKANAN DARAH PADA  
PASIEN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA  
UPT PUSKESMAS KUTA UTARA**



Oleh :

**KADEK DEVIA PRAMITA SARI**  
**P07131218056**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR  
JURUSAN GIZI PRODI GIZI DAN DIETETIKA  
PROGRAM SARJANA TERAPAN  
DENPASAR  
2022**

**HUBUNGAN EFIKASI DIRI DENGAN KEPATUHAN DIET  
RENDAH GARAM DAN TEKANAN DARAH PADA  
PASIEN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA  
UPT PUSKESMAS KUTA UTARA**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat  
Menyelesaikan Pendidikan Program Studi Gizi dan Dietetika  
Program Sarjana Terapan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar**

**Oleh :**

**KADEK DEVIA PRAMITA SARI  
NIM. P07131218056**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR  
JURUSAN GIZI PRODI GIZI DAN DIETETIKA  
PROGRAM SARJANA TERAPAN  
DENPASAR  
2022**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**HUBUNGAN EFIKASI DIRI DENGAN KEPATUHAN DIET  
RENDAH GARAM DAN TEKANAN DARAH PADA  
PASIEN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA  
UPT PUSKESMAS KUTA UTARA**

Oleh :

**KADEK DEVIA PRAMITA SARI**  
**NIM. P07131218056**

**TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN**

**Pembimbing Utama,**



**Dr. Ni Komang Wiardani, SST.,M.Kes.**  
**NIP. 196703161990031002**

**Pembimbing Pendamping,**



**Pande Putu Sri Sugiani, DCN.,M.Kes.**  
**NIP. 196412271989032002**

**MENGETAHUI  
KETUA JURUSAN GIZI  
& POLTEKKES KEMENKES DENPASAR**



**Dr. Ni Komang Wiardani, SST.,M.Kes.**  
**NIP. 196703161990032002**

**SKRIPSI DENGAN JUDUL :**  
**HUBUNGAN EFIKASI DIRI DENGAN KEPATUHAN DIET  
RENDAH GARAM DAN TEKANAN DARAH PADA  
PASIEH HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA  
UPT PUSKESMAS KUTA UTARA**


Oleh :

**KADEK DEVIA PRAMITA SARI**  
NIM. P07131218056

**TELAH DIUJI DIHADAPAN TIM PENGUJI**

**PADA HARI : RABU  
TANGGAL : 20 APRIL 2022**

**TIM PENGUJI :**

- |                                       |             |   |
|---------------------------------------|-------------|---|
| 1. Lely Cintari, SST, MPH             | (Ketua)     |  |
| 2. GA Dewi Kusumayanti, DCN.,M.Kes    | (Anggota 1) |   |
| 3. Dr. Ni Komang Wiardani, SST.,M.Kes | (Anggota 2) |   |

**MENGETAHUI  
KETUA JURUSAN GIZI  
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR**



**Dr. Ni Komang Wiardani, SST.,M.Kes.**  
NIP. 196703161990032002

## SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Kadek Devia Pramita Sari  
Nim : P07131218056  
Program Studi : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika  
Jurusan : Gizi  
Tahun Akademik : 2021/2022  
Alamat : Jln Antasura Gg V No 2, Br Jurang Asri, Peguyangan  
Kangin, Denpasar Utara

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Tugas Akhir dengan Judul Hubungan Efikasi Diri dengan Kepatuhan Diet Rendah Garam dan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Kuta Utara adalah benar karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa Tugas Akhir ini bukan karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi Peraturan Mendiknas RI No. 17 Tahun 2010 dan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.
3. Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 20 Maret 2022

Yang membuat pernyataan



Kadek Devia Pramita Sari

NIM. P07131218056

**THE RELATIONSHIP OF SELF-EFFICIENCY WITH DIET  
COMPLIANCE LOW SALT AND BLOOD PRESSURE ON  
HYPERTENSION PATIENTS IN THE WORK AREA  
UPT PUSKESMAS KUTA UTARA**

**ABSTRACT**

Self-efficacy is an individual's belief in his ability to produce the desired action. Low self-efficacy tends to affect non-compliance in implementing a low-salt diet and poor blood pressure control in hypertension patients. The purpose of this study was to determine the relationship between self-efficacy and adherence to a low-salt diet and blood pressure in hypertensive patients in the working area of the UPT Puskesmas Kuta Utara. This type of research is observation with a "cross sectional" design. The sample size in this study was 42 people. Data was collected using a General Self Efficacy Scale questionnaire and interviews using a 2x24 hour recall form. The data was processed by statistical analysis of Spearman Rank correlation. Of the 23 samples who adhered to the diet, 12 samples (52.2%) had high self-efficacy and from 19 who did not adhere to the diet, 13 samples (68.4%) had low self-efficacy. Of the 18 samples with controlled blood pressure, 10 samples (55.5%) had high self-efficacy and 24 samples had uncontrolled blood pressure, as many as 16 samples (45.2%) had low self-efficacy. significant tariff  $p = <0.05$ , the result is  $p = 0.004$ , and  $p = <0.05$ , the result is  $p = 0.002$ . It was concluded that there was a relationship between Self-Efficacy and Compliance with a Low-Salt Diet and Blood Pressure in hypertensive patients in the working area of UPT Puskesmas Kuta Utara.

**Key words:** Self Efficacy, Low Salt Diet Compliance, Blood Pressure

**HUBUNGAN EFIKASI DIRI DENGAN KEPATUHAN DIET  
RENDAH GARAM DAN TEKANAN DARAH PADA  
PASIEH HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA  
UPT PUSKESMAS KUTA UTARA**

**ABSTRAK**

Efikasi diri adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk menghasilkan tindakan yang ingin dicapai. Efikasi diri yang rendah cenderung berpengaruh terhadap tidak patuhnya dalam melaksanakan diet rendah garam dan pengendalian tekanan darah yang tidak baik pada pasien Hipertensi. Tujuan penelitian ini mengetahui hubungan Efikasi diri dengan kepatuhan diet rendah garam dan tekanan darah pada pasien hipertensi di wilayah kerja UPT Puskesmas Kuta Utara. Jenis penelitian ini bersifat observasi dengan desain “cross sectional”. Besar sampel dalam penelitian ini adalah 42 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan kuesioner *General Self Efficacy Scale* dan wawancara menggunakan formulir recall 2x24 jam. Data diolah dengan analisis statistik korelasi *Rank Spearman*. Dari 23 sampel yang patuh melaksanakan diet sebanyak 12 sampel (52,2%) memiliki efikasi diri tinggi dan dari 19 yang tidak patuh 13 sampel (68,4%) dengan tingkat efikasi diri rendah. Dari 18 sampel yang memiliki tekanan darah terkontrol sebanyak 10 sampel (55,5%) memiliki efikasi diri tinggi dan 24 sampel yang memiliki tekanan darah tidak terkontrol sebanyak 16 sampel (45,2%) dengan tingkat efikasi diri rendah. tariff signifikan  $p = <0.05$  diperoleh hasil  $p = 0,004$ , dan  $p = <0.05$  diperoleh hasil  $p = 0,002$ . Disimpulkan bahwa ada hubungan Efikasi Diri dengan Kepatuhan Diet Rendah Garam dan Tekanan Darah pada pasien hipertensi di wilayah kerja UPT Puskesmas Kuta Utara.

**Kata kunci** : Efikasi Diri, Kepatuhan Diet Rendah Garam, Tekanan Darah

## RINGKASAN PENELITIAN

Hubungan Efikasi Diri Dengan Kepatuhan Diet  
Rendah Garam Dan Tekanan Darah Pada  
Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja  
Upt Puskesmas Kuta Utara

Oleh : Kadek Devia Pramita Sari (NIM. P07131218056)

Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg dan diastolik  $\geq 90$  mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat atau tenang (Kemenkes RI, 2019). *World Health Organization* (WHO) menyatakan prevalensi hipertensi secara global sebesar 22% dari total penduduk di dunia. Wilayah Asia Tenggara berada di posisi ke-3 tertinggi dengan prevalensi hipertensi sebesar 25% (Kemenkes RI, 2019). Tahun 2018, prevalensi hipertensi di Indonesia pada penduduk  $> 18$  tahun sebesar 34,11%. Provinsi Bali tahun 2018 memiliki prevalensi hipertensi sebesar 29,87%. Hipertensi dapat dipicu oleh faktor yang tidak dapat dikontrol dan faktor yang tidak dapat dikontrol. Faktor yang tidak dapat dikontrol diantaranya seperti keturunan, jenis kelamin, dan usia, Sedangkan faktor yang dapat dikontrol diantaranya seperti obesitas, diet hipertensi, stres, aktivitas fisik, dan merokok (Shep, 2009).

Dari hasil penelitian Fitriana (2014) ditemukan ada hubungan pengaturan diet hipertensi dengan kejadian hipertensi. Pelaksanaan diet hipertensi yang baik dapat menormalkan tekanan darah. Kenyataannya, saat ini masih banyak penderita hipertensi yang masih belum patuh untuk melakukan diet hipertensi (Gunawan, 2007). Menurut Carpenito (2000, dalam Suparyanto, 2010) 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, berfikir, memotivasi dirinya, dan berperilaku (Bandura, 1997).

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan efikasi diri dengan kepatuhan diet rendah garam dan tekanan darah pada pasien hipertensi. Rancangan penelitian menggunakan desain penelitian cross-sectional. Jumlah



subjek penelitian sebanyak 42 responden. Instrumen penelitian menggunakan kuisioner identitas pasien, form food recall 2 x 24 jam, kuisioner skala GSES (*General Self Efficacy Scale*). Uji yang digunakan yaitu uji korelasi *spearman rank*. jika nilai  $p < \alpha$  (0,05) maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

Hasil penelitian hubungan efikasi diri dengan kepatuhan diet rendah garam pada pasien hipertensi, 19 orang sampel (45,2%) dengan tingkat efikasi diri rendah yang patuh dalam melaksanakan diet rendah garam sebanyak 6 orang sampel (26%) dan tidak patuh sebanyak 13 orang sampel (68,4%), dari 8 orang sampel (19%) dengan tingkat efikasi diri sedang yang patuh dalam melaksanakan diet rendah garam sebanyak 5 orang sampel (21,8%) dan tidak patuh sebanyak 3 orang sampel (15,8%), serta 15 orang sampel (35,8%) dengan tingkat efikasi diri tinggi yang patuh dalam melaksanakan diet rendah garam sebanyak 12 orang sampel (52,2%) dan tidak patuh sebanyak 3 orang sampel (15,8%). pada tariff signifikan  $p = <0.05$  diperoleh hasil  $p = 0,004$ .

Hasil penelitian hubungan efikasi diri dengan tekanan darah pada pasien hipertensi, 19 orang sampel (45,2%) dengan tingkat efikasi diri rendah yang memiliki tekanan darah terkontrol sebanyak 3 orang sampel (16,7%) dan memiliki tekanan darah tidak terkontrol sebanyak 16 orang sampel (66,7%), dari 8 orang sampel (19%) dengan tingkat efikasi diri sedang yang memiliki tekanan darah terkontrol sebanyak 5 orang sampel (27,8%) dan memiliki tekanan darah tidak terkontrol sebanyak 3 orang sampel (12,5%), serta 15 orang sampel (35,8%) dengan tingkat efikasi diri tinggi yang memiliki tekanan darah terkontrol sebanyak 10 orang sampel (55,5%) dan memiliki tekanan darah tidak terkontrol sebanyak 5 orang sampel (20,8%), pada tariff signifikan  $p = <0.05$  diperoleh hasil  $p = 0,002$ .

Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat efikasi diri dengan tekanan darah pada pasien hipertensi di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Kuta Utara dan terdapat hubungan antara tingkat efikasi diri dengan kepatuhan diet rendah garam pada pasien hipertensi di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Kuta Utara.

**Daftar bacaan : 22 (2006-2020)**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur Kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang selalu memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga pada kesempatan ini penulis bisa menyelesaikan Skripsi yang berjudul Hubungan Efikasi Diri dengan Kepatuhan Diet Rendah Garam dan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Kuta Utara. dapat selesai tepat pada waktunya.

Dalam penyusunan Skripsi ini, penulis mendapat banyak dukungan, saran dan bantuan serta bimbingan dari berbagai pihak. Penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Dr. Ni Komang Wiardani, SST.,M.Kes. selaku pembimbing utama yang telah banyak memberikan bimbingan, masukan, saran dan motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
2. Pande Putu Sri Sugiani, DCN.,M.Kes selaku pembimbing pendamping yang telah banyak memberikan bimbingan, masukan, saran dan tambahan ilmu dalam penyusunan skripsi ini.
3. Direktur Poltekkes Kemenkes Denpasar, yang telah memberikan kelancaran dalam penyusunan skripsi ini.
4. Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Denpasar, yang telah memberikan kesempatan, dorongan dan membantu kelancaran dalam penyusunan skripsi ini.
5. Kaprodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika, yang telah memberikan kesempatan, dorongan dan membantu kelancaran dalam penyusunan skripsi ini.
6. Kepala UPT Puskesmas Kuta Utara, yang telah memberikan izin kepada penulis untuk pengambilan data yang berhubungan dengan skripsi ini.
7. Para dosen dan staff Jurusan Gizi yang telah banyak membantu dalam kelancaran penyusunan skripsi ini.
8. Kedua orang tua penulis, serta seluruh keluarga atas segala doa, motivasi dan kasih sayangnya kepada penulis.

9. Teman-teman di Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Denpasar, yang telah banyak membantu dan memberikan motivasi untuk penulis menyelesaikan skripsi dengan tepat waktu.

Penulis menyadari bahwa penelitian ini masih banyak terdapat kekurangan dari skripsi ini, baik dari materi maupun teknik penyajiannya, mengingat masih kurangnya pengetahuan dan pengalaman peneliti. Oleh karena itu penulis sangat mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun untuk penyempurnaan skripsi ini. Atas perhatiannya penulis ucapkan terimakasih.

Denpasar, 20 Maret 2022

Penulis

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	
HALAMAN JUDUL .....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iv
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT.....	v
ABSTRACT .....	vi
ABSTRAK .....	vii
RINGKASAN PENELITIAN .....	viii
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian .....	5
D. Manfaat .....	5
BAB II TINJUAN PUSTAKA.....	7
A. Hipertensi.....	7
B. Tekanan Darah.....	14
C. Kepatuhan Diet Rendah Garam .....	17
D. Efikasi Diri.....	26
E. Hubungan Efikasi Diri dengan Kepatuhan Diet Rendah Garam dan Tekanan Darah.....	36
BAB III KERANGKA KONSEP.....	38
A. Kerangka Konsep.....	38
B. Variabel Penelitian dan Definisi Oprasional.....	39
C. Hipotesis Penelitian .....	41

BAB IV METODOLOGI PENELITIAN .....	42
A. Jenis dan Desain Penelitian.....	42
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	42
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	42
D. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data.....	44
E. Pengolahan dan Analisis Data.....	48
F. Etika Penelitian.....	52
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN.....	55
A. Hasil Penelitian .....	55
B. Pembahasan.....	62
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN.....	69
A. Simpulan .....	69
B. Saran .....	70
DAFTAR PUSTAKA .....	71
LAMPIRAN .....	74

## DAFTAR TABEL

Nomor		Halaman
Tabel 1.	Klasifikasi Hipertensi AHA dan <i>American College of Cardiology</i> .....	16
Tabel 2.	Klasifikasi Hipertensi JNC-VII 2003.....	16
Tabel 3.	Diet DASH ( <i>Dietary Approaches to Stop Hypertensy</i> ).....	32
Tabel 4.	Kombinasi efikasi diri dengan lingkungan sebagai prediktor tingkah laku.....	35
Tabel 5.	Kisi-Kisi Instrumen Efikasi Diri.....	44
Tabel 6.	Definisi Operasional Hubungan Efikasi Diri dengan Kepatuhan Diet Rendah Garam dan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Kuta Utara.....	47
Tabel 7.	Interprestasi Koefisien Korelasi.....	52
Tabel 8.	Sebaran Karakteristik Sampel Berdasarkan Data Univariat.....	57
Tabel 9.	Sebaran Karakteristik Sampel Berdasarkan Eikasi Diri.....	59
Tabel 10.	Sebaran Karakteristik Sampel Berdasarkan Kepatuhan Diet Rendah Garam.....	59
Tabel 13.	Sebaran Karakteristik Sampel Berdasarkan Tekanan Darah.	
Tabel 14.	Sebaran Karakteristik Sampel Efikasi Diri dan Kepatuhan Diet Rendah Garam.....	60
Tabel 15.	Sebaran Karakteristik Sampel Sampel Efikasi Diri dan Tekanan Darah.....	61

## DAFTAR LAMPIRAN

Nomor		Halaman
Lampiran 1.	Informed Consent.....	73
Lampiran 2.	Instrumen Pengumpulan Data .....	76
Lampiran 3.	Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Pada Kuisisioner GSES (General Self Efficacy Scale).....	82
Lampiran 4.	Karakteristik Subjek Penelitian dan Hasil analisis efikasi diri, kepatuhan diet rendah garam dan tekanan darah .....	84
Lampiran 5.	Hasil Uji Rank Spearman Hubungan Efikasi Diri dengan Kepatuhan Diet Rendah Garam dan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Kuta Utara.....	87
Lampiran 6.	Surat Ijin Penelitian.....	88