

**HUBUNGAN *SELF-EFFICACY* TERHADAP
PENGELOLAAN POLA MAKAN PADA PENYANDANG
HIPERTENSI DENGAN PENYAKIT PENYERTA**



**Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Strata I
Pada Program Studi Keperawatan**

Oleh:

**ALVIA NUR ANNISA
J210190059**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2023**

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN SELF-EFFICACY TERHADAP PENGELOLAAN POLA
MAKAN PADA PENYANDANG HIPERTENSI DENGAN PENYAKIT
PENYERTA**

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan oleh :

ALVIA NUR ANNISA
J210190059

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh

Pembimbing



Arina Maliva, S.Kep.,Ns.,M.Si.,Med
NIK/NIDN : 0613107102

LEMBAR PENGESAHAN
HUBUNGAN *SELF-EFFICACY* TERHADAP PENGELOLAAN POLA MAKAN
PADA PENYANDANG HIPERTENSI DENGAN PENYAKIT PENYERTA

Oleh :

ALVIA NUR ANNISA
J210190059

Dipertahankan di hadapan Tim Penguji
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Pada tanggal : 30 Januari 2023

Pembimbing,


Arina Maliya, S.Kep., Ns., M.Si.Med
NIK/NIDN : 745/0613107102

Penguji :

1. Arina Maliya, S.Kep., Ns., M.Si.Med
2. Beti Kristinawati, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.M.B
3. Siti Arifah, S.Kp., M.Kes

Menyetujui
Kaprodik Keperawatan


Dr. Arif Widodo, A.Kep., M.Kes
NIK/NIDN : 630/0605066901

Mengetahui
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta


Dr. Umi Budi Rahayu, S.Fis., Etr., M.Kes
NIK/NIDN : 786/06220117301

HALAMAN PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam naskah publikasi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak ada karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan pada daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran pada pernyataan saya diatas, maka saya akan pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 16 Januari 2023



Penulis

Alvia Nur Annisa

HUBUNGAN *SELF-EFFICACY* TERHADAP PENGELOLAAN POLA MAKAN PADA PENYANDANG HIPERTENSI DENGAN PENYAKIT PENYERTA

Abstrak

Hipertensi merupakan suatu penyakit yang berhubungan dengan tekanan darah. Seseorang dikatakan hipertensi apabila saat dilakukan pengukuran tekanan darah didapatkan hasil yaitu ≥ 140 mmHg untuk sistolik dan ≥ 90 mmHg untuk diastolik. Maka dari itu harus ada suatu upaya untuk mencegah kekambuhan hipertensi salah satunya dengan cara melakukan pengelolaan pola makan. Salah satu faktor yang mempengaruhi gaya hidup penderita hipertensi yaitu tinggi atau rendahnya *self-efficacy*, apabila penderita memiliki *self-efficacy* yang baik akan mampu untuk meningkatkan kualitas hidupnya salah satunya dengan patuh melakukan pengelolaan pola makan. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah ada hubungan antara *self-efficacy* dengan pengelolaan pola makan pada penyandang hipertensi dengan penyakit penyerta. Penelitian berjenis kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional menggunakan pendekatan *cross sectional*. Sampel penelitian ini menggunakan 63 responden diperoleh menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner *self-efficacy* dan kuesioner pola makan. Uji statistik pada penelitian ini menggunakan metode korelasi *pearson* didapatkan nilai $p < 0,005$ ($p = 0,001$). Hasil penelitian didapatkan bahwa seseorang dengan *self-efficacy* yang tinggi maka akan patuh dalam pengelolaan pola makan. Sehingga dapat disimpulkan adanya hubungan antara *self-efficacy* dengan pengelolaan pola makan.

Kata Kunci : Hipertensi, Self-Efficacy, Pola Makan

Abstract

Hypertension is a disease related to blood pressure. A person is said to be hypertensive when the blood pressure measurement results are ≥ 140 mmHg for systolic and ≥ 90 mmHg for diastolic. Therefore there must be an effort to prevent recurrence of hypertension, one of which is by managing diet. One of the factors that influence the lifestyle of people with hypertension is high or low self-efficacy, if the patient has good self-efficacy he will be able to improve his quality of life, one of which is by obediently managing his diet. The purpose of this study is to find out whether there is a relationship between self-efficacy and managing diet in people with hypertension and comorbidities. Quantitative type research with a correlational descriptive design using a cross sectional approach. The sample for this study used 63 respondents obtained using a purposive sampling technique. The research instrument used a self-efficacy questionnaire and an eating pattern questionnaire. Statistical tests in this study using the Pearson correlation method obtained a p value < 0.005 ($p = 0.001$). The results of the study found that someone with high self-efficacy would be obedient in managing eating patterns. So it can be concluded that there is a relationship between self-efficacy and eating pattern management. **Keywords:** Hypertension, Self Efficacy, Diet

1. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan suatu penyakit yang dapat terjadi apabila terjadi peningkatan tekanan darah yang tidak normal yaitu ≥ 140 mmHg untuk sistolik dan ≥ 90 mmHg untuk diastolik (Rahmayani, 2019). Hipertensi dapat menjadi *silent killer* dikarenakan sering kali terjadi tanpa adanya tanda, penderita biasanya tidak menyadari bahwa dirinya terkena hipertensi dan penderita mulai mengalami komplikasi pada organ vital tubuh (Larasati & Husna 2020).

Mayoritas penderita hipertensi saat ini disertai dengan penyakit penyerta. Hipertensi yang disertai penyakit penyerta adalah salah satu penyebab kematian nomor satu di dunia (Alfian, Susanto, & Khadizah 2017). Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Susilowati & Maliya (2022) di puskesmas Baki Sukoharjo didapatkan data penderita hipertensi dengan penyakit penyerta meliputi diabetes melitus dengan persentase (32,2 %), gastritis (27,8%) ,gout atritis (20,0 %) , dislipidemia (15,6 %) , rheumatoid Arthritis (4,4 %).

Shen, Shi, Ding, & Zhong (2020) menyatakan bahwa upaya pencegahan kekambuhan hipertensi salah satunya dengan patuh dalam melakukan pengelolaan pola makan bagi penyandang hipertensi. Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Margerison, Riddell, Naughton & Nowson (2020) menunjukan jika dengan melakukan modifikasi pola makan dapat menurunkan tekanan darah. Pengaturan pola makan tersebut sering disebut dengan *Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH)*. Adalah cara diet dengan buah, sayuran, susu rendah lemak, makanan rendah lemak, dan menghindari makanan tinggi garam.

Seseorang dengan hipertensi harus memiliki *self-efficacy* yang baik supaya mampu untuk meningkatkan derajat kesehatannya (Widiawatie, Handayani & Sobirin 2021). Ayunarwati & Maliya (2020) menyatakan *Self-efficacy* merupakan hal yang berkaitan dengan harapan terhadap kemampuan diri dalam mengatasi tantangan atau kondisi sakit yang dihadapi. Individu yang mempunyai *self-efficacy* yang baik mampu memotivasi diri mereka sendiri untuk melakukan perawatan diri dan mengatasi hambatan yang mencegah mereka melakukan perilaku perawatan diri yang baik. Maka dari itu peningkatan *self-efficacy* berkaitan dengan peningkatan status kesehatan yang dipengaruhi oleh perilaku perawatan diri (Tan,

Oka, Miller & Tan 2021). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Putri (2022) dengan judul hubungan efikasi diri dengan pola makan pada pasien hipertensi, didapatkan data bahwa ada hubungan antara *self-efficacy* dengan pengelolaan pola makan pada penyandang hipertensi. Oleh karena itu berdasarkan uraian diatas maka peneliti ingin mengetahui apakah ada hubungan *self-efficacy* terhadap pengelolaan pola makan pada penyandang hipertensi dengan penyakit penyerta.

2. METODE

Penelitian ini berjenis kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional menggunakan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah penderita hipertensi dengan penyakit penyerta seperti diabetes melitus, rematik, asam urat, maag, kolesterol tinggi di wilayah Puskesmas Pajang Surakarta pada periode bulan Agustus-Oktober 2022. Sedangkan untuk sampel penelitian ini menggunakan 63 responden penyandang hipertensi dengan penyakit penyerta. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi yang telah ditetapkan. Pengambilan data pada penelitian ini dilakukan poli umum Puskesmas, dan Posyandu lansia yang berada di dua desa yaitu posyandu melati dan posyandu jagorawi. Pengambilan data ini dimulai pada tanggal 7 Desember 2022 hingga 26 Desember 2022. Pada jalannya penelitian ini peneliti dibantu bersama dua enumerator.

Penelitian ini menggunakan instrumen berupa kuesioner data demografi yang digunakan untuk melakukan pengumpulan data reponden. Sedangkan untuk mengetahui tingkat *self-efficacy* menggunakan kuesioner modifikasi dari kuesioner *Hypertension Self Care Profile (HBP-SCP)* yang telah dilakukan uji validitas dan reliabilitasnya dan didapatkan hasil dengan korelasi *pearson* dengan kriteria apabila $p\text{-value} < 0,005$ maka instrument tersebut sudah valid sedangkan untuk uji reliabilitas menggunakan uji *Alpha Cronbach* $> 0,60$ yaitu 0,73. Yang terdiri dari 16 pertanyaan, pertanyaan terdiri dari skala Likert empat opsi yaitu sangat yakin diberi 4, saya yakin diberi skor 3, saya agak yakin diberi skor 2, saya tidak yakin diberi skor 1.

Sedangkan untuk instrument pengelolaan pola makan menggunakan kuesioner perilaku diet yang terdiri dari 20 pertanyaan Pada kuesioner ini ada 2 macam tipe

yaitu *favourable* dan *unfavourable*. Pada kategori *favourable* merupakan pernyataan positif yang terdiri atas jawaban selalu memiliki skor 4, sering memiliki skor 3, kadang-kadang memiliki skor 2, dan tidak pernah memiliki skor 1. Sedangkan *unfavourable* merupakan pertanyaan yang bersifat negatif yang terdiri atas jawaban selalu diberi skor 1, sering diberi skor 2, kadang-kadang diberi skor 3 dan tidak pernah diberi skor 4. dan telah dilakukan uji validitas dan uji reliabilitas dan didapatkan hasil menggunakan uji validitas tehnik korelasi *Pearson Product Moment* dengan hasil $r \text{ tabel} > 0.444$ sehingga kuesioner tersebut dikatakan valid. Sedangkan untuk uji reliabilitas menggunakan rumus *Alpa Cronbach* didapatkan nilai 0,956. Uji normalitas data dilakukan menggunakan uji *Kolmogorov Smirnov* didapatkan hasil nilai signifikansi $0,200 > 0,005$ maka data berdistribusi normal sehingga uji analisis menggunakan uji *Pearson*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Karakteristik Penyandang Hipertensi Dengan Penyakit Penyerta

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan data karakteristik responden ditampilkan dalam bentuk tabel distribusi berikut ini:

Tabel 1. Distribusi karakteristik penyandang hipertensi dengan penyakit penyerta di Puskesmas Pajang Surakarta

Karakteristik Responden	Keterangan	Kategori frekuensi	Presentase (%0)
Jenis kelamin	Laki-laki	23	36,5
	Perempuan	40	63,5
	Total	63	100
Usia	36-45	1	1,6
	46-55	11	17,5
	56-65	30	47,6
	66-75	21	33,3
	Total	63	100
Tingkat pendidikan	Tidak tamat SD	6	9,5
	SD	23	36,5
	SMP	17	27,0
	SMA	10	15,9
	Perguruan tinggi	7	11,1
	Total	63	100

Lama menderita	1-4 tahun	35	55,6
	> 5 tahun	28	44,4
	Total	63	100
Penyakit penyerta	Diabetes melitus	24	38,1
	Asam urat	14	22,2
	Kolesterol tinggi	15	23,8
	Maag	6	9,5
	Rematik	4	6,3
	Total	63	100

Berdasarkan tabel 1. Didapatkan data distribusi pada jenis kelamin responden data yang paling banyak menderita hipertensi adalah jenis kelamin wanita dengan jumlah 40 responden (63,5%) sedangkan penderita hipertensi yang berjenis kelamin laki-laki berjumlah 23 responden (36,5 %). Karakteristik responden berdasarkan usia didapatkan data distribusi paling banyak adalah rentan usia 55-65 tahun terdiri dari 30 responden (47,6%) dan untuk data yang paling sedikit pada rentang usia 36-45 hanya berjumlah 1 responden (1,6%). Sedangkan untuk Pendidikan terakhir didapatkan data distribusi paling banyak yaitu SD sebanyak 23 responden (36,5%) sedangkan data yang paling sedikit adalah tidak lulus SD sebanyak 6 responden (9,5%). Sedangkan untuk lama menderita dapatkan data paling tinggi yaitu 1-4 tahun dengan jumlah 35 responden (55,6%) sedangkan untuk penderita hipertensi yang lebih dari 5 tahun terdapat 28 responden (44,4%). Lalu untuk jenis penyakit penyerta didapatkan data jika yang paling tinggi adalah diabetes melitus dengan 24 responden (38,1%) sedangkan yang paling rendah adalah rematik berjumlah 4 responden (6,3%).

3.2 Tingkat Self-Efficacy Penyandang Hipertensi

Tabel 2. Distribusi Frekuensi tingkat *self-efficacy* pasien hipertensi

Self-efficacy	Frekuensi	Presentase (%)
Tinggi	34	54,0
Rendah	29	46,0
Total	63	100

Berdasarkan tabel 2. Didapatkan hasil sebagian besar responden memiliki tingkat *self-efficacy* yang tinggi berjumlah 34 responden dengan presentase (46,0%). Sedangkan untuk responden yang memiliki *self-efficacy* rendah sebanyak 29 responden dengan presentase (46,0%).

3.3 Kepatuhan pengelolaan pola makan penyandang hipertensi

Tabel 3. Distribui Responden Berdasarkan Pengelolaan Pola Makan

Pengelolaan pola makan	Frekuensi	presentase
Patuh	48	76,2
Tidak patuh	15	23,8
Total	63	100

Berdasarkan tabel 3. Didapatkan hasil sebagian besar responden patuh dalam pengelolaan pola makan berjumlah 48 responden dengan persentase (46,0%). Sedangkan untuk responden yang tidak patuh sebanyak 15 responden dengan persentase (23,8%)

3.4 Uji Tabulasi Silang Dan Uji Korelasi *Self-Efficacy* Dengan Penyakit Penyerta

Tabel 4.6 Uji tabulasi silang dan uji korelasi *self-efficacy* dengan penyakit penyerta

Self- efficacy	pola makan				Total		<i>pearson corelation</i>	p- value
	Patuh		Tidak patuh					
	n	%	n	%	n	%		
Tinggi	31	91,2	3	8,8	34	34,0	0,389	0,001
Rendah	17	58,6	12	41,4	29	29,0		
Total	48	76,2	15	23,8	63	23,8		

Setelah peneliti melakukan analisis data didapatkan hasil bahwa nilai signifikansi yaitu 0,001, yang berarti nilai tersebut kurang dari 0,005. Maka dari itu perhitungan menunjukkan bahwa $p\text{-value} < 0,005$ maka H_0 ditolak, artinya terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat *self-efficacy* dengan pengelolaan pola makan pada penyandang hipertensi dengan penyakit penyerta. Maka dapat disimpulkan apabila semakin tinggi *self-efficacy* maka akan semakin patuh dalam pengelolaan pola makan. Sedangkan untuk nilai *pearson correlation* 0,389 yang berarti bahwa terdapat hubungan antara variabel

independen yaitu *self-efficacy* dan variabel dependen yaitu pengelolaan pola makan maka dari itu kedua variabel ini masuk kedalam kategori korelasi cukup, sedangkan untuk jenis hubungannya yaitu hubungan positif.

Terdapat 34 responden (34,0%) yang memiliki tingkat *self-efficacy* yang tinggi dan patuh terhadap pengelolaan pola makan sebanyak 31 responden (91,2%). Terdapat 29 responden (29%) yang memiliki tingkat *self-efficacy* yang rendah dengan patuh terhadap pengelolaan pola makan 17 responden (58,6%). Terdapat 3 responden (8,8%) yang memiliki *self-efficacy* tinggi namun pola makan yang tidak patuh. Terdapat 12 responden (41,4%) dengan *self-efficacy* yang rendah dan tidak patuh dalam melakukan pengaturan pola makan penyandang hipertensi.

3.5 Pembahasan Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil dari penelitian didapatkan distribusi jenis kelamin menunjukkan angka tertinggi pada jenis kelamin perempuan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Azizah, Raharjo, Kusumastuti, Abrori & Wulandari (2021) menunjukkan distribusi jika penderita hipertensi pada perempuan lebih banyak dibandingkan dengan laki-laki. Jumlah penderita hipertensi pada Wanita akan meningkat dikarenakan akan memasuki menopause karena adanya faktor penurunan hormone estrogen yang menyebabkan kenaikan tekanan darah, sedangkan pada laki-laki sebagian besar mengalami tanda dan gejala hipertensi pada usia 30 tahun keatas (Aristoteles, 2018). Hal ini didukung oleh penelitian Maringga & Sari (2021) hasil penelitiannya menunjukkan bahwa ada hubungan Wanita menopause dengan kejadian hipertensi yang diakibatkan karena adanya faktor hormonal saat terjadi menopause.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan distribusi usia menunjukkan jika sebagian besar penderita hipertensi berada di rentang usia 56-65 tahun pada usia ini termasuk kedalam usia lansia. Dikarenakan jika seiring dengan bertambahnya usia maka tekanan darah juga akan meningkat, dikarenakan adanya perubahan pada dinding arteri yang mengalami penebalan yang disebabkan oleh menumpuknya zat kolagen di lapisan otot, sehingga hal

tersebut dapat menyebabkan pembuluh darah kaku dan menyempit sehingga akan meningkatkan resiko terjadinya hipertensi (Kumar, Abbas & Fausto 2005).

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan distribusi tingkat Pendidikan terakhir menunjukan bahwa responden tertinggi adalah tamatan SD. Hal tersebut juga sejalan dengan penelitian Adyatma, Murtaqib, & Setioputro (2019) berdasarkan penelitian yang telah dilakukannya didapatkan distribusi mayoritas penderita hipertensi yang memiliki tingkat pendidikan yang rendah. Sehingga seseorang dengan tingkat pendidikan yang rendah beresiko terkena penyakit hipertensi dikarenakan pengetahuannya yang didapatkan sedikit.

Berdasarkan hasil data penelitian karakteristik responden berdasarkan lama menderita hipertensi paling tinggi yaitu 1-4 tahun. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurimah, Hariyono, & Triuspitasari (2018) didapatkan data jika pasien hipertensi yang banyak menderita selama 1-4 tahun. Nurimah, Hariyono, & Triuspitasari (2018) juga menambahkan apabila ada beberapa faktor yang mempengaruhi seseorang terkena hipertensi dalam waktu 1-4 tahun dikarenakan kurangnya aktivitas olah raga, pola makan yang tidak baik, dan adanya faktor degenarif.

Berdasarkan hasil data penelitian didapatkan distribusi penyakit penyerta pada penyandang hipertensi di Puskesmas Pajang menunjukan bahwa responden tertinggi adalah penyandang hipertensi yang memiliki penyakit penyerta diabetes melitus. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fradina & Nugroho (2020) menunjukan adanya hubungan antara seseorang yang memiliki riwayat peyakit hipertensi dengan penyakit diabetes melitus. Dikarenakan seseorang yang terkena hipertensi memiliki resiko lima kali untuk mengalami penyakit diabetes melitus jika dibandingkan dengan orang yang tidak mengalami hipertensi. Dikarenakan diabetes melitus itu merupakan penyakit metabolik lalu salah satu tanda seseorang terkena diabetes melitus adalah terjadi hiperglikemia yang disebabkan adanya gangguan sekresi insulin. Dikarenakan menurut Grossman & Grossman (2017) hasil penelitiannya menunjukan bahwa apabila seseorang dengan diabetes melitus mengalami

penurunan glukosa maka hal tersebut juga berperan dalam penurunan tekanan darah.

3.6 Pembahasan *Self-efficacy* Pada Penyandang Hipertensi

Berdasarkan hasil data dari penelitian didapatkan distribusi tingkat *self-efficacy* responden di Puskesmas Pajang Kabupaten Surakarta menunjukkan hasil bahwa dari sebagian besar responden memiliki *self-efficacy* yang tinggi sebanyak 34 responden sedangkan 29 responden mempunyai tingkat *self-efficacy* yang rendah. Sehingga kesimpulan dari Analisa data tersebut yaitu sebagian besar penyandang hipertensi di Puskesmas Pajang mempunyai *self-efficacy* yang tinggi. Hal ini sejalan dengan penelitian dari Susanti, Murtaqib, & Kushariyadi (2020) menunjukkan bahwa dari mayoritas responden memiliki tingkat *self-efficacy* yang tinggi. Menurut Susanti, Murtaqib, & Kushariyadi (2020) seseorang dengan *Self-efficacy* yang baik dapat berasal dari nasehat atau persuasi verbal dari orang lain. Puskesmas pajang mempunyai kegiatan rutin yaitu posyandu lansia, dari 63 responden 48 responden rutin mengikuti kegiatan posyandu lansia. Maka peneliti berasumsi jika dengan penyandang hipertensi rutin mengikuti kegiatan tersebut dapat memberikan dukungan atau nasehat untuk menyakinkan responden untuk berperilaku baik yang berhubungan dengan hipertensi.

3.7 Pembahasan Pengelolaan Pola Makan Penyandang Hipertensi

Berdasarkan data dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti didapatkan distribusi pengaturan pola makan pada penyandang hipertensi di Puskesmas Pajang Kabupaten Surakarta menunjukkan hasil 48 responden masuk kedalam kategori patuh sedangkan 15 responden termasuk kedalam kategori tidak patuh. Hal ini sejalan dengan penelitian Kadir (2019) dari hasil penelitiannya menunjukkan bahwa dari 66 responden 42 responden memiliki pola makan yang baik.

Karena berdasarkan penelitian yang telah dilakukan responden mengaku sudah menyadari akan penyakitnya sehingga mayoritas responden sudah tidak mengkonsumsi makanan yang dapat memicu kenaikan tekanan darah seperti ikan asin, telur asin yang mengandung kadar garam sehingga dapat

meningkatkan hipertensi. Stamler, Chan, Daviglus, Dyer, Horn, Garside dkk (2018) menyatakan salah satu faktor resiko terjadinya hipertensi adalah pola makan seperti asupan natrium. Karena natrium yang tinggi ada kaitannya dengan peningkatan tekanan darah. Selain itu responden yang patuh dalam pola makan mereka sering mengkonsumsi sayuran berserat dan sayur yang tinggi kalium seperti : bayam, kol, brokoli. Hal ini sejalan dengan penelitian Gautami & Kumala (2021) menurut penelitiannya ada hubungan antara peningkatan konsumsi kalium dengan penurunan tekanan darah. Berdasarkan studi yang didapatkan penyandang hipertensi yang kurang mengkonsumsi sayuran memiliki tekanan darah yang tinggi dibandingkan dengan yang sering mengkonsumsi sayuran yang mengandung kalium. Hal ini sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Margerison, Riddell, Naughton & Nowson (2020) mengatakan jika Nutrisi individu yang terlibat dalam perkembangan hipertensi telah dipelajari, dan diterima secara luas bahwa penurunan asupan natrium (Na) dan peningkatan asupan kalium (K) dapat secara menurunkan tekanan darah.

3.8 Pembahasan Hubungan antara self-efficacy dengan pengelolaan pola makan pada penyandang hipertensi dengan penyakit penyerta

Hasil uji hipotesis pada penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self-efficacy* dengan pengelolaan pola makan pada penyandang hipertensi dengan penyakit penyerta di Puskesmas Pajang Surakarta.

Pada hasil penelitian didapatkan data responden yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi berjumlah 34 responden yang patuh dalam pengelolaan pola makan berjumlah 31 responden. sehingga dapat disimpulkan apabila seseorang memiliki *self efficacy* yang tinggi maka seseorang tersebut akan patuh dalam pengelolaan pola makan. Hal ini sejalan dengan penelitian Puspita, Ernawati, & Rismawan (2019) yang menunjukkan 95 responden memiliki *self-efficacy* yang tinggi cenderung memiliki pola diet hipertensi yang patuh. Puspita, Ernawati, & Rismawan (2019) juga menambahkan jika terdapat hubungan antara *self-efficacy* dengan pengelolaan pola makan. Sehingga ,

apabila penyandang hipertensi yang memiliki *self-efficacy* tinggi maka akan menunjukkan kepatuhan dalam menjalankan pengelolaan pola makan yang baik juga. Hal ini sejalan dengan Foroumandi, Kheirouri, & Alizadeh (2020) menurut pendapatnya dengan meningkatnya efikasi diri maka individu cenderung mampu untuk melakukan perawatan diri untuk meningkatkan kesehatannya. Perilaku tersebut seperti kepatuhan pengobatan, aktivitas fisik yang lebih tinggi, patuh dalam melakukan diet hipertensi, melakukan diet rendah garam, mampu melakukan pengendalian berat badan yang baik.

Pada hasil penelitian untuk responden yang mempunyai tingkat *self-efficacy* rendah namun tetap patuh dalam melakukan pengelolaan pola makan berjumlah 17 responden. Hal ini sejalan dengan Puspita, Ernawati, & Rismawan (2019) dalam penelitiannya didapatkan data responden yang memiliki *self-efficacy* rendah namun patuh dalam diet hipertensi sebanyak 27 responden. Sedangkan untuk responden yang memiliki efikasi diri tinggi namun tidak patuh dalam pengelolaan pola makan berjumlah 3 responden. Hal ini sejalan dengan Puspita, Ernawati, & Rismawan (2019) dalam penelitiannya didapatkan data responden yang memiliki *self-efficacy* rendah tinggi namun tidak patuh dalam pengelolaan pola makan sebanyak 33 responden.

Pada hasil penelitian untuk responden yang memiliki *self-efficacy* yang rendah berjumlah 29 responden yang tidak patuh dalam pengelolaan pola makan sebanyak 12 responden. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri (2022) dalam penelitiannya didapatkan hasil pada responden yang memiliki *self-efficacy* yang rendah yang tidak patuh dalam pengelolaan pola makan sebanyak 45 responden. Selain itu menurut penelitian yang dilakukan oleh Nati (2019) pada penelitiannya juga didapatkan responden yang memiliki *self-efficacy* yang rendah maka akan memiliki kepatuhan pola makan yang rendah berjumlah 3 responden. Hal ini sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh (Tan, Oka, Miller & Tan 2021) apabila seseorang dengan *self-efficacy* yang rendah cenderung tidak terlibat dalam perilaku perawatan diri yang baik. Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Bandura bahwa

tingkat *self-efficacy* dapat mempengaruhi perilaku dengan cara mempengaruhi motivasi individu untuk melakukan perubahan perilaku.

4. PENUTUP

4.1 Kesimpulan

4.1.1 Berdasarkan dari hasil penelitian hubungan *self-efficacy* dengan pengaturan pola makan penyandang hipertensi dengan penyakit penyerta di Puskesmas Pajang Surakarta, dengan jumlah 63 responden yang mayoritas berusia 56-65 tahun. sedangkan untuk jenis kelamin didapatkan data Sebagian besar responden mempunyai jenis kelamin perempuan. untuk tingkat pendidikan terakhir responden paling banyak yaitu sekolah dasar, Untuk lama menderita hipertensi paling banyak yaitu responden yang menderita hipertensi selama 1-4 tahun. Lalu untuk jenis penyakit penyerta yang banyak pada penelitian ini adalah Diabetes Melitus.

4.1.2 Untuk tingkat *self-efficacy* pasien hipertensi dengan penyakit penyerta di Puskesmas Pajang Surakarta Sebagian besar termasuk kedalam kategori tinggi. Sedangkan untuk pola makan pasien hipertensi dengan penyakit penyerta di puskesmas pajang sebagian besar responden sudah patuh dalam pengaturan pola makan hipertensi.

4.1.3 Terdapat hubungan antara *self-efficacy* dengan kepatuhan pengaturan pola makan hipertensi dengan penyakit penyerta di Puskesmas Pajang Surakarta. Jenis korelasi pada penelitian ini adalah korelasi positif. Sehingga semakin banyak pasien hipertensi dengan penyakit penyerta yang mempunyai *self-efficacy* yang tinggi maka semakin tinggi pula kepatuhan dalam melakukan pola makan.

4.2 Saran

4.2.1 Saran untuk penelitian Selanjutnya diharapkan untuk lebih melakukan modifikasi pada penelitian ini, seperti memberikan faktor-faktor yang mempengaruhi *self-efficacy* dan pengelolaan pola makan. Lalu memberikan intervensi apa saja yang dapat meningkatkan *self-efficacy* dan pengelolaan pola makan. Agar penelitian ini bisa lebih berkembang

- 4.2.2 Saran untuk Program Studi Keperawatan FIK UMS Diharapkan tetap membimbing, mendukung, dan memfasilitasi kepada mahasiswa untuk penelitian selanjutnya. Dan juga diharapkan penelitian ini dapat disimpan dengan baik oleh institusi supaya dapat digunakan sebagai referensi belajar atau penelitian selanjutnya oleh mahasiswa.
- 4.2.3 Saran untuk tenaga Kesehatan diharapkan untuk selalu meningkatkan pelayanan kepada pasien khususnya untuk pasien hipertensi. Dengan memberikan pengetahuan kepada pasien mengenai khususnya mengenai *Self-Efficacy* dan cara pengelolaan pola makan hipertensi yang benar seperti melalui Pendidikan Kesehatan. Selain itu saya berharap supaya Puskesmas Pajang untuk meningkatkan kegiatan yang lebih bervariasi di posyandu lansia seperti adanya senam hipertensi supaya pasien lebih senang untuk datang ke posyandu lansia dan supaya mengadakan kegiatan prolanis supaya pasien hipertensi dapat melakukan control tekanan darah secara rutin.
- 4.2.4 Saran untuk Pasien hipertensi mampu untuk lebih memperhatikan kesehatannya seperti terus meningkatkan kepatuhan dalam pengelolaan pola makan pada hipertensi, selalu rutin untuk mengikuti kegiatan posyandu lansia, rutin dalam melakukan aktivitas fisik ringan dalam sehari-hari, tetap rutin untuk mengkonsumsi obat hipertensi dalam upaya mencegah kenaikan tekanan darah, serta terus mencari informasi terkait dengan penyakit hipertensi kepada petugas Kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abbas A.K. 2005. Diseases Of Immunity. In: V. Kumar, A.K. Abbas, N. Fausto, Eds: Robbins And Cotran Pathologic Basis Of Disease.7th Ed. Philadelphia: Elsevier Saunders. P. 205-10
- Adyatma, M. A., Murtaqib, M., & Setioputro, B. (2019). Hubungan Spiritualitas Dengan Stres Pada Penderita Hipertensi Di Poli Jantung RSUD Dr. H. Koesnadi-Bondowoso. *Pustaka Kesehatan*, 7(2), 88. <https://doi.org/10.19184/Pk.V7i2.19120>
- Alfian, R., Susanto, Y., & Khadizah, S. (2017). Kualitas Hidup Pasien Hipertensi Dengan Penyakit Penyerta Di Poli Jantung RSUD Ratu Zalecha Martapura. *Jurnal Pharmascience*, 4(2). <https://doi.org/10.20527/Jps.V4i2.5774>

- Aristotelles. 2018. "Korelasi Umur Dan Jenis Kelamin Dengan Penyakit Hipertensi Di Emergency Center Unit Rumah Sakit Islam Siti Khadijah Palembang 2017." *Indonesia Jurnal Perawat* 3(1): 9–16. <http://dx.doi.org/10.26751/ijp.v3i1.576>
- Ayunarwati, R., & Maliya, A. (2020). *Self-Efficacy Terhadap Hipertensi Intradialis Pada Pasien Gagal Ginjal*. 13(1), 54–61. <https://doi.org/10.23917/Bik.V13i1.11603>
- Azizah, A. R., Raharjo, A. M., Kusumastuti, I., Abrori, C., & Wulandari, P. (2021). Risk Factors Analysis Of Hypertension Incidence At Karangtengah Public Health Center, Wonogiri Regency. *Journal Of Agromedicine And Medical Sciences*, 7(3), 142. <https://doi.org/10.19184/Ams.V7i3.23979>
- Foroumandi, E., Kheirouri, S., & Alizadeh, M. (2020). The Potency Of Education Programs For Management Of Blood Pressure Through Increasing Self-Efficacy Of Hypertensive Patients: A Systematic Review And Meta-Analysis. *Patient Education And Counseling*, 103(3), 451–461. <https://doi.org/10.1016/J.Pec.2019.09.018>
- Fradina, B., & Nugroho, Purwo Setiyo. (2020). Hubungan Riwayat Keluarga Diabetes Melitus Dan Riwayat Hipertensi Dengan Kejadian Diabetes Melitus Di Wilayah Kerja Puskesmas Palaran Samarinda Tahun 2019. *Borneo Student Research*, 1(3), 1948–1953.
- Grossman, A., & Grossman, E. (2017). Blood Pressure Control In Type 2 Diabetic Patients. *Cardiovascular Diabetology*, 16(1), 1–15. <https://doi.org/10.1186/S12933-016-0485-3>
- Kadir, S. (2019). Pola Makan Dan Kejadian Hipertensi. *Jambura Health And Sport Journal*, 1(2), 56–60. <https://doi.org/10.37311/Jhsj.V1i2.2469>
- Larasati, N., & Husna, N. (2020). Pengaruh Prolanis Dan Kepatuhan Minum Obat Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Puskesmas Gamping 1. *Media Ilmu Kesehatan*, 8(2), 87–93. <https://doi.org/10.30989/Mik.V8i2.293>
- Margerison, C., Riddell, L. J., Mcnaughton, S. A., & Nowson, C. A. (2020). Associations Between Dietary Patterns And Blood Pressure In A Sample Of Australian Adults. *Nutrition Journal*, 19(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/S12937-019-0519-2>
- Maringga, E. G., & Sari, N. I. Y. (2021). Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Hipertensi Pada Wanita Menopause Di Desa Kayen Kidul Kecamatan Kayen Kidul Kabupaten Kediri. *Jurnal Kebidanan-ISSN*, 7(1), 21–25. <https://doi.org/10.21070/Midwifera>
- Nati, N. N. R. (2019). Hubungan Antara Keyakinan Diri Dengan Kepatuhan Diet Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Lerep. *Carbohydrate Polymers*, 6(1), 5–10.
- Nurimah, P., Hariyono, & Triuspitasari, M. (2018). *hubungan Lama Menderita Hipertensi Dengan Kejadian Demensia Pada Lansia*. *Titik*. 28.

<https://www.ptonline.com/articles/how-to-get-better-mfi-results>

- Puspita, T., Ernawati, & Rismawan, D. (2019). Hubungan Efikasi Diri Dengan Kepatuhan Diet Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Indra Husada*, 7. <https://doi.org/10.36973/jkih.v7i1.159>
- Putri, N. M. (2022). *Hubungan Efikasi Diri Dengan Pola Makan Pada Pasien Hipertensi Relationship Of Self-Efficacy With Diet On Hypertensive Patients*. 1(2), 53–56. <https://doi.org/10.54004/join.v1i2.xx%0ahubungan>
- Rahmayani, S. T. (2019). *Faktor-Faktor Risiko Kejadian Hipertensi Primer Pada Usia 20-55 Tahun Di Poliklinik Penyakit Dalam Rsud 45 Kuningan*. 1(4), 5–10. <https://jurnal.syntax-idea.co.id/index.php/syntax-idea/article/view/37>
- Shen, Z., Shi, S., Ding, S., Zhong, Z., & Warren, H. (2020). *Mediating Effect Of Self-Efficacy On The Relationship Between Medication Literacy And Medication Adherence Among Patients With Hypertension*. 11(December), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fphar.2020.569092>
- Stamler, J., Chan, Q., Daviglus, M. L., Dyer, A. R., Van Horn, L., Garside, D. B., Miura, K., Wu, Y., Ueshima, H., Zhao, L., & Elliott, P. (2018). Relation Of Dietary Sodium (Salt) To Blood Pressure And Its Possible Modulation By Other Dietary Factors The Intermap Study. *Hypertension*, 71(4), 631–637. <https://doi.org/10.1161/hypertensionaha.117.09928>
- Susanti, L., Murtaqib, M., & Kushariyadi, K. (2020). Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Kualitas Hidup Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Silo Jember. *Pustaka Kesehatan*, 8(1), 17. <https://doi.org/10.19184/pk.v8i1.10891>
- Susilowati & Maliya. 2022. Gambaran Spiritual Quality Penderita Hipertensi Dengan Penyakit Penyerta Di Puskesmas Baki Sukoharjo. <http://eprints.ums.ac.id/99351/>
- Tan, F. C. J. H., Oka, P., Dambha-Miller, H., & Tan, N. C. (2021). The Association Between Self-Efficacy And Self-Care In Essential Hypertension: A Systematic Review. *BMC Family Practice*, 22(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12875-021-01391-2>
- Widiawatie, N., Handayani, F., & Sobirin, M. A. (2021). Factors Affecting Self-Efficacy Against Hypertension Self-Care In Hypertension Patients: A Scoping Review. *International Journal Of Research In Medical Sciences*, 9(3), 914. <https://doi.org/10.18203/2320-6012.ijrms20210902>