

Hubungan Efikasi Diri Dengan Kepatuhan Diit Rendah Garam Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Jelbuk Kabupaten Jember

Oleh:

Maulida Zuhrotul Jannah¹⁾, Susi Wahyuning Asih²⁾, Fitriana Putri³⁾

¹⁾Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah
Jember,

^{2),3)}Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah
Jember

Jl. Karimata 49 Jember Telp : (0331) 332240 Fax : (0331) 337957 Email :
fikes@unmuhjember.ac.id Website : <http://fikes.unmuhjember.ac.id>
Lydanano15@gmail.com

ABSTRAK

Kata kunci : Efikasi Diri. Kepatuhan diit rendah garam. Hipertensi

Daftar Pustaka 12 (2008-2016)

Efikasi diri merupakan keyakinan individu akan kemampuannya untuk mengatur dan melakukan tugas-tugas tertentu yang dibutuhkan untuk mendapatkan hasil sesuai yang diharapkan. Kepatuhan merupakan sejauh mana perilaku seseorang dalam komitmen pada regimen terapi yang telah disepakati dengan pelayan kesehatan. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan efikasi diri dengan kepatuhan diit rendah garam pada lansia hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Jelbuk Kabupaten Jember. Penelitian ini menggunakan desain penelitian korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian adalah 746 lansia dengan hipertensi, dengan pendekatan tehnik *purposive sampling* dengan *proportional sampling* dengan kriteria inklusi dan kriteria eksklusi didapatkan sampel sebanyak 149. Hasil penelitian lansia hipertensi dengan efikasi diri baik 85,2%, efikasi diri kurang 14,8% dan kepatuhan diit rendah garam dengan patuh 75,8%, kepatuhan diit rendah garam dengan tidak patuh 24,2%, efikasi diri dalam kategori baik dan patuh dalam diit rendah garam sebesar 86,6%, sedangkan efikasi diri kurang dengan kepatuhan diit rendah garam dalam kategori patuh 13,6%, menggunakan analisis *Chi Square* didapatkan *P value 0.000* yang artinya H1 diterima yang berarti ada hubungan efikasi diri dengan kepatuhan diit rendah garam. Kesimpulannya ada hubungan efikasi diri dengan kepatuhan diit rendah garam pada lansia hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Jelbuk Kabupaten Jember. Diharapkan lansia meningkatkan efikasi diri sehingga patuh dalam diit rendah garam.

Abstract

Self-efficacy is an individual's belief in his ability to organize and perform the specific tasks required to get results as expected. Compliance is the extent to which a person's behavior is committed to a therapeutic regimen that has been agreed with a health care provider. The purpose of this study was to find out the relationship of self efficacy with low salt diit adherence in elderly hypertension in Jelbuk District Jember Working Area. This research use correlation research design with cross sectional approach. The population in this study were 746 elderly with hypertension, with purposive sampling technique and proportional sampling with inclusion criteria and exclusion criteria were obtained as many as 149. The result of hypertension elderly with self efficacy was 85.2%, self efficacy less 14,8% Low salt with obedient 75.8%, low salt diit adherence with non-adherence 24.2%, self efficacy in good category and obdient in low-salt diit equal to 86,6%, whereas self efficacyless with low salt diit compliance in adherence category 13,6% using Chi Square analysis obtained p value 0.000 which means H1 accepted which means there is a relationship of self efficacy with low salt diit compliance. In conclusion there is a relationship of self efficacy with adherence of low salt diit in elderly hypertension In Work Area Puskesmas Jelbuk Jember regency. It is expected that elderly increase self efficacy so dutifully in low-salt diit.

*Key : Self Efficacy. Low-salt diit compliance. Hypertension
Bibliography : 12 (2008-2016)*

PENDAHULUAN

Seiring bertambahnya usia harapan hidup, jumlah lansia di Indonesia cenderung meningkat. Jumlah lansia yang meningkat akan berdampak bertambahnya masalah, berkaitan dengan masalah kesehatan dan kesejahteraan lansia. Pemerintah perlu merumuskan kebijakan dan program yang ditujukan kepada lansia sehingga dapat berperan dalam pembangunan dan tidak menjadi beban masyarakat (Kemeskes RI, 2013).

Hipertensi merupakan suatu penyakit kronis yang dapat merusak organ tubuh. Hipertensi juga disebut *silent killer* (pembunuh diam-diam) karena termasuk penyakit yang mematikan tanpa disertai dengan gejala-gejala terlebih dahulu. Salah satu masalah utama dalam mengontrol hipertensi adalah dengan meningkatkan kepatuhan diit hipertensi (Puspita, 2012).

Menurut Roesma, konsumsi garam rata-rata masyarakat Indonesia sebesar 15 gram/hari, sedangkan anjuran WHO maksimal 6 gram atau 1 sendok teh sehari, selain itu budaya penggunaan MSG (bumbu masak) sudah sampai pada taraf yang mengkhawatirkan, hal ini menyebabkan

hipertensi di Indonesia meningkat setiap tahunnya (Suara Karya, dalam Sarasaty, 2011).

Berdasarkan dari data Dinas Kesehatan Kabupaten Jember pada 2016 Puskesmas Jelbuk merupakan puskesmas dengan hipertensi yang memiliki prevalensi tertinggi di wilayah Kabupaten Jember dengan 1799 jiwa kedua yaitu kecamatan Semboro dengan 1511 jiwa setelah itu Sabrang dengan 1114 jiwa yang menderita hipertensi. Pada Puskesmas Jelbuk terdapat 746 lansia yang menderita hipertensi yang tercatat di Puskesmas Jelbuk. Hipertensi termasuk dalam 10 besar kesakitan di daerah Jelbuk pada tahun 2016.

Menurut Feuer Stein et al(1998, dalam Tumenggung. Imran, 2013) ada beberapa faktor yang mempengaruhi kepatuhan klien termasuk kepatuhan dalam program diit yaitu pemahaman tentang instruksi, kualitas interaksi, dukungan sosial keluarga, serta keyakinan, sikap dan kepribadian, dari ke empat faktor keyakinan merupakan salah satu yang dapat memperkuat mempengaruhi kepatuhan pasien. Efikasi diri telah digunakan untuk memprediksi berbagai perilaku kesehatan termasuk kepatuhan pada pasien dengan penyakit kronis salah

satunya kepatuhan diit rendah garam pada hipertensi

MATERIAL DAN METODE

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, menggunakan rancangan penelitian korelasional dengan pendekatan penelitian *cross sectional*.

B. Populasi dan Sample Penelitian

Jumlah populasi lansia dengan hipertensi sebanyak 746. Sampel pada penelitian yang di ambil yaitu 149 lansia dengan hipertensi. Teknik pengambilan sampling yang digunakan oleh peneliti dengan pendekatan *purposive sampling* untuk menentukan sampel yang akan diambil, untuk menentukan jumlah sampel di masing-masing desa menggunakan *proportional sampling*.

C. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada bulan Juli 2017 yaitu di Wilayah Kerja Puskesmas Jelbuk Kabupaten Jember.

D. Prosedur Pengumpulan Data

Langkah untuk pengumpulan data peneliti mendapat ijin dari Puskesmas Sumber Jambe untuk melakukan penelitian dengan membawa surat pengantar dari Dinkes. Setelah itu menentukan sampel penelitian dengan menggunakan teknik *purposive*

sampling. Memberikan penjelasan kepada calon responden perihal penelitian yang akan dilakukan. Responden bersedia, maka calon responden diminta menandatangani informed consent yang disediakan peneliti. Responden menjawab pertanyaan dari kedua variabel dalam sekali waktu.

Pada penelitian ini instrumen efikasi diri yang digunakan yaitu dengan kuesioner baku yaitu *General Self Efficacy*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Lansia dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Jelbuk Kabupaten Jember 2017

Jenis Kelamin	Jumlah (orang)	Prosentase (%)
Laki-laki	74	49,7
Perempuan	75	50,3
Jumlah	149	100

Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui bahwa paling banyak responden jenis kelamin perempuan 50,3% sebanyak 75 lansi.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Usia Lansia dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Jelbuk Kabupaten Jember 2017

Usia (tahun)	Jumlah (orang)	Prosentase (%)
≥ 45 sampai ≤ 59 tahun	83	55,7
≥ 60 sampai ≤ 74 tahun	66	44,3
≥ 75 sampai ≤ 90 tahun	0	0
≥ 91 tahun	0	0
Jumlah	149	100

Berdasarkan Tabel 2 dapat diketahui bahwa paling banyak responden berusia ≥ 45 sampai ≤ 59 tahun 55,7% sebanyak 83 lansia.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Pendidikan Lansia dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Jelbuk Kabupaten Jember Juli 2017.

Pendidikan	Jumlah (orang)	Prosentase (%)
SD	111	74,5
SMP	25	16,8
SMA	13	8,7
Perguruan Tinggi	0	0
Jumlah		100

Berdasarkan Tabel 3 dapat diketahui bahwa paling banyak responden berpendidikan SD 74,5% sebanyak 111 lansia.

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Efikasi Diri Lansia dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Jelbuk Kabupaten Jember Juli 2017

Efikasi Diri	Frekuensi	Persentase (%)
Efikasi Diri Baik	127	85,2
Efikasi Diri Kurang	22	14,8
Total	149	100

Tabel 4 menunjukkan diketahui bahwa sebagian besar efikasi diri lansia dengan hipertensi adalah efikasi diri baik yaitu 85,2% sebanyak 127 responden.

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Kepatuhan Diit Rendah Garam Lansia dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Jelbuk Kabupaten Jember Juli 2017(n=149)

Kepatuhan Diit Rendah Garam	Frekuensi	Persentase (%)
Patuh	113	75,8
Tidak Patuh	36	24,2
Total	149	100

Tabel 5 menunjukkan diketahui bahwa sebagian besar kepatuhan diit rendah garam lansia dengan hipertensi adalah patuh sebesar 75,8% yaitu sebanyak 113 responden.

Tabel 6 Tabulasi Silang Efikasi Diri dengan Kepatuhan Diit Rendah Garam Pada Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Jelbuk Kabupaten Jember Juli 2017

		Kepatuhan Diit Rendah Garam						<i>P value</i>
		Patuh		Tidak Patuh		Total		
		n	%	n	%	n	%	
Efikasi Diri	Baik	110	86.6	17	13.4	127	100	0.000
	Kurang	3	13.6	19	86.4	22	100	
Total		113	75.8	36	24.2	149	100	

Pada tabel 4 menunjukkan hasil bahwa dari 127 reponden yang mempunyai efikasi diri dalam kategori baik dan patuh dalam diit rendah garam sebesar 86,6%, sedangkan efikasi diri kurang dengan kepatuhan diit rendah garam dalam kategori patuh 13,6% dari 22 responden sebanyak 3 reponden. Hal ini dapat dipertegas dari hasil uji statistik dengan *P value* pada tabel diatas diperoleh $0,000 < 0,05$ dengan demikian hipotesis h_0 ditolak dan h_1 diterima. Artinya adanya hubungan yang signifikan antara efikasi diri dengan kepatuhan diit rendah garam pada lansia hipertensi di Wilayah Kerja Pukesmas Jelbuk Kabupaten Jember.

B. Pembahasan

1. Mengidentifikasi Efikasi Diri

Responden dengan efikasi diri baik sebesar 85,2% yaitu 127 respoden. Hal tersebut menunjukkan bahwa mayoritas

lansia dengan hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Jelbuk Kabupaten Jember memiliki efikasi diri baik.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Sulistyaningsih (2017) proses pembentukan efikasi dilakukan melalui proses kognitif, motivasional, afektif dan seleksi sepanjang kehidupan. Teori efikasi diri didasarkan pada harapan seseorang berkaitan dengan rangkaian tindakan tertentu. Teori ini merupakan teori prediktif perihal suatu keyakinan bahwa seseorang dapat mengerjakan perilaku tertentu (Bastable, 2002 dalam Sulistyaningsih, 2017).

Efikasi diri dan dukungan keluarga secara berdampingan dapat mempengaruhi kepatuhan individu. Efikasi diri mempunyai presentasi yang lebih tinggi dibandingkan dukungan keluarga, walaupun adanya dukungan keluarga yang tinggi tetapi efikasi diri

yang dimiliki rendah maka individu tidak akan patuh.

2. Mengidentifikasi Kepatuhan Diit Rendah Garam

Pada tabel 5.5 bahwa 75,8% yaitu 113 responden yang patuh terhadap diit rendah garam. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden di Wilayah Kerja Puskesmas Jelbuk Kbaupaten Jember patuh dalam menjalankan diit rendah garam. Menurut Pang et al (2001) dalam Barnet et al (2007) kepatuhan terhadap regimen terapi dan mencegah atau meminimalkan komplikasi adalah faktor penting yang berkontribusi untuk bertahan dan kualitas hidup (Sulistyaningsih, D. R. 2017).

Menurut peneliti kepatuhan yaitu sejauh mana perilaku individu mampu mempertahankan komitmen dalam regimen terapi yang telah disepakati dengan petugas kesehatan. Klien dan petugas kesehatan dapat mempengaruhi kepatuhan dikarenakan semakin baik hubungan antara kllien dan petugas kesehatan maka hal tersebut dapat meningkatkan kepatuhan klien dalam melaksanakan tugas-tugas dalam peningkatan dan pemeliharaan kesehatannya. Sedangkan ketidakpatuhan dapat memperpanjang

masa sakit dan meningkatkan keparahan penyakit serta menimbulkan hipertensi berulang.

3. Hubungan Efikasi Diri dengan Kepatuhan Diit Rendah Garam

Analisis data yang diperoleh yaitu responden dengan efikasi diri baik sebesar 85,2% yaitu 127 responden, sedangkan resonden dengan kepatuhan diit rendah garam dalam kategori patuh 75,8% yaitu 113 responden. Responden dengan efikasi diri baik dengan kepatuhan diit rendah garam dalam kategori patuh sebesar 86,6% dari 127 responden sebanyak 110 responden, sedangkan efikasi diri kurang dengan kepatuhan diit rendah garam dalam kategori patuh 13,6% dari 22 responden sebanyak 3 reponden.

Efikasi diri adalah prediktor utama dari perilaku yang dapat mempengaruhi dimulainya tugas, jumlah usaha yang dikeluarkan dalam melaksanakan tugas dan lamanya waktu orang tersebut akan memenuhi tugas (Damayanti, 2014).

Peneliti berpendapat bahwa efikasi diri berhubungan dengan kepatuhan diit rendah garam. Diharapkan responden dapat meningkatkan efikasi diri yang lebih dalam kepatuhan diit rendah garam

dengan meramalkan kejadian dan mengembangkan cara untuk mengontrol kejadian yang mempengaruhi hidupnya serta memotivasi mereka sendiri dan memandu tindakan antisipasi mereka untuk mencapai keberhasilan diperlukan keyakinan dan rasa optimis.

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

1. Efikasi diri dengan kepatuhan diit rendah garam didapatkan hasil yaitu responden dengan efikasi diri baik 85,2% sebanyak 127 responden dan responden dengan efikasi kurang yaitu 14,8% sebanyak 22 responden.
2. Kepatuhan diit rendah garam 75,8% sebanyak 113 responden dengan kepatuhan diit rendah garam dalam kategori patuh dan 24,2% sebanyak 36 responden dengan kategori kepatuhan diit rendah garam tidak patuh.
3. Ada hubungan efikasi diri dengan kepatuhan diit rendah garam pada lansia hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Jelbuk Kabupaten Jember.

B. Saran

Hasil penelitian yang telah dilakukan, disarankan kepada :

1. Peneliti

Diharapkan menambah wawasan, pengetahuan dan sebagai aplikasi ilmu yang diperoleh selama perkuliahan.

2. Masyarakat

Diharapkan dapat melakukan pemeriksaan masalah kesehatan secara rutin dan juga mengkonsultasikan masalah kesehatan kepada petugas kesehatan terdekat.

3. Tenaga Kesehatan

Peran perawat sebagai edukator dalam hal ini perawat mempunyai peran pemberi informasi sebaiknya melakukan edukasi secara intensif serta memotivasi klien yang memungkinkan klien (individu maupun keluarga) dengan hipertensi mengerti perihal penyakit yang diderita sehingga dapat meningkatkan efikasi diri tentang kepatuhan diit rendah garam, selain itu perawat sebagai pembaharu terhadap individu, keluarga maupun kelompok terutama dalam hal merubah perilaku dan pola hidup yang berkaitan dengan peningkatan dan pemeliharaan kesehatannya.

4. Peneliti Selanjutnya
 Penelitian ini belum komprehensif karena hanya mengidentifikasi tentang efikasi diri sedangkan faktor yang mempengaruhi kepatuhan yang lainnya tidak diteliti diantaranya tingkat pendidikan, pengetahuan, dukungan keluarga, kesakitan dan pengobatan, tingkat ekonomi.

Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Poliklinik RSUD Tugurejo Semarang.

Nisfiani, A, D. (2014). *Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Diet Hipertensi Pada Lanjut Usia Di Desa Begajah Kecamatan Sukoharjo Kabupaten Sukoharjo.*

Notoatmojo, S.(2010). *Ilmu Perilaku Kesehatan.* Jakarta: Rineka Cipta.

Nugroho, Wahyudi. (2008). *Keperawatan Gerontik & Geriatrik Edisi 3.* Jakarta.

Daftar pustaka

Agrina,. Rini, S. S., & Hiritama, R. (2009). *Kepatuhan Lansia Penderita Hipertensi Dalam Pemenuhan Diet Hepertensi.*

Puspita, A. (2012). *Sikap Terhadap Kepatuhan Diet Hipertensi Dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Doro II Kabupaten Pekalongan.*

Almarwah, I. M. (2016). *Hubungan Spiritualitas Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Ambulu Kabupaten Jember Tahun 2016*

Sarasaty, R. F. (2011). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Pada Kelompok Lanjut Usia Di Kelurahan Sawah Baru Kecamatan Ciputat, Kota Tangerang Selatan Tahun 2011*

Beck, E. (2011). *Ilmu Gizi Dan Diet Hubungannya Dengan Penyakit-penyakit Perawat Dan Dokter.*

Tumenggung,. I. (2013). *Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Efikasi Diri Dengan Kepatuhan Diet Pasien Hipertensi Di RSUD Toto Kabila Kabupaten Bone Bolango*

Damayanti, S. (2014). *Hubungan Antara Spiritualitas Dan Efikasi Diri Dengan Kepatuhan Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 Di RS Jogja.*

Hidayat,A.A. (2009). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data.* Jakarta: Salemba Medika

Nainggolan, D. F. P., Armiyati, Y., & Supriyono. (2012). *Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Diet Rendah Garam Dan Keteraturan Kontrol*

