

**HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DAN REGULASI DIRI DENGAN  
KEPATUHAN GAYA HIDUP SEHAT PADA LANSIA HIPERTENSI**

**SKRIPSI**



**Oleh:**

**SITI MALIAH**

**22102166**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI  
JEMBER  
2026**

**HALAMAN PENGESAHAN**

Skripsi yang berjudul *Hubungan Antara Efikasi Diri dan Regulasi Diri dengan Kepatuhan Gaya Hidup Sehat pada Lansia Hipertensi* telah diuji dan disahkan oleh Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan pada:

Nama : Siti Malihah  
NIM : 22102166  
Hari, Tanggal : Rabu, 15 April 2026  
Program Studi : Ilmu Keperawatan

Universitas dr. Soebandi Jember

Tim Penguji  
Ketua penguji,



(Prestasianita Putri, S.Kep., Ns., M.Kep)

NIDN. 0701088903

Penguji II,



(Kustin, S.KM., M.M., M.Kes)

NIDN. 0710118403

Penguji III,

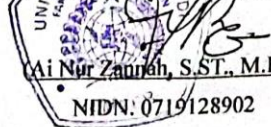


(Irwina Angelia S., S.Kep., Ns., M.Kep)

NIDN. 0709099005

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan,  
Universitas dr. Soebandi



(Ai Nur Zannah, S.ST., M.Keb)

NIDN: 0715128902

**HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DAN REGULASI DIRI DENGAN  
KEPATUHAN GAYA HIDUP SEHAT PADA LANSIA HIPERTENSI**

*“THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-EFFICACY AND SELF-  
REGULATION WITH HEALTHY LIFESTYLE COMPLIANCE IN ELDERLY  
HYPERTENSION”*

**Siti Malihah<sup>1</sup>, Irwina Angelia Silvanasari<sup>2</sup>**

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan,

Universitas dr. Soebandi

Email: [baisoriy@gmail.com](mailto:baisoriy@gmail.com)

Received:

Accepted:

Published:

---

**Abstrak**

**Latar Belakang** : Fenomena kepatuhan gaya hidup sehat lansia hipertensi masih cukup rendah. Menurut SCT salah satu faktor yang berperan terhadap kepatuhan yakni efikasi diri dan regulasi diri. **Tujuan** : Temuan ini untuk melihat hubungan antara efikasi diri dan regulasi diri dengan kepatuhan terhadap gaya hidup sehat pada lansia hipertensi di area pelayanan Puskesmas Patrang. **Metode** : Temuan ini adalah studi kuantitatif dengan desain korelasional pendekatan cross-sectional. Populasi penelitian adalah lansia yang terdaftar di Posyandu ILP Puskesmas Patrang total 432. Sampel yang dibutuhkan total 208 lansia hipertensi menggunakan *proporsional random sampling*. Variabel independen terdiri dari efikasi diri dan regulasi diri, sedangkan variabel dependennya yaitu kepatuhan gaya hidup sehat. Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner efikasi diri, regulasi diri, dan kepatuhan gaya hidup sehat yang telah valid dan reliable. Analisa bivariat dilakukan dengan uji korelasi *Spearman Rank*. **Hasil** : Efikasi diri responden sebagian besar adalah sedang (53,8%) dan regulasi diri sebagian besar responden juga sedang (50,0%). Kepatuhan gaya hidup sehat hampir setengah lansia juga kurang patuh (43,8%). Ada hubungan antara efikasi diri dan kepatuhan gaya hidup sehat  $p (0,000)$  dengan nilai  $r=0,514$ . Ada hubungan regulasi diri dan kepatuhan gaya hidup sehat  $p (0,000)$  dan  $r= 0,547$  untuk regulasi diri, maka  $H_0$  ditolak artinya terdapat hubungan antara efikasi diri dan regulasi diri dengan kepatuhan gaya hidup sehat pada lansia hipertensi. **Kesimpulan** : Semakin tinggi efikasi diri maka semakin patuh lansia. Semakin baik regulasi yang dimiliki, lansia akan kian patuh dalam menjalankan perilaku kesehatan.

**Kata Kunci** : Efikasi Diri, Hipertensi, Kepatuhan Gaya Hidup Sehat, Regulasi Diri.