

**HUBUNGAN ANTARA FAKTOR PERSONAL : EFIKASI DIRI DAN  
REGULASI DIRI DENGAN KEPATUHAN DIET RENDAH GARAM  
PADA LANSIA HIPERTENSI**

**SKRIPSI**



**Oleh:**

**Abbyan Adam Permana**

**NIM : 22102115**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**UNIVERSITAS dr. SOEBANDI**

**JEMBER**

**2026**

## **Abstrak**

**Latar Belakang:** Kepatuhan diet rendah garam pada lansia penderita hipertensi masih menjadi permasalahan kesehatan yang signifikan karena rendahnya kepatuhan dapat menyebabkan tekanan darah tidak terkontrol serta meningkatkan risiko komplikasi kardiovaskular. Kepatuhan diet dipengaruhi oleh faktor personal, efikasi diri dan regulasi diri berperan dalam membentuk perilaku kesehatan individu. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara efikasi diri dan regulasi diri dengan kepatuhan diet rendah garam pada lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Patrang Kabupaten Jember. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan korelasional dan metode *cross-sectional*. Populasi penelitian ini adalah 432 lansia hipertensi dengan jumlah sampel 208 responden yang diambil menggunakan teknik *proportional random sampling*. Variabel independen faktor personal efikasi diri dan regulasi diri variabel dependen kepatuhan diet rendah garam. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner efikasi diri, regulasi diri, dan kepatuhan diet rendah garam. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Spearman rank*. **Hasil:** Efikasi diri hampir setengahnya sedang (35,1%), regulasi diri hampir setengahnya sedang (47,6%), dan kepatuhan diet rendah garam hampir setengahnya kurang patuh (41,3%). Dari analisis *Spearman rank* didapatkan hubungan antara efikasi diri dengan kepatuhan diet rendah garam ( $r = 0,616$ ) dan regulasi diri dengan kepatuhan diet rendah garam ( $r = 0,614$ ) pada lansia hipertensi. **Kesimpulan:** Efikasi diri dan regulasi diri memiliki hubungan dengan kepatuhan diet rendah

garam pada lansia. Semakin tinggi efikasi diri semakin patuh lansia dalam diet rendah garam dan semakin tinggi regulasi diri semakin patuh lansia dalam diet rendah garam. Lansia yang ingin patuh dalam menjalankan diet rendah garam harus meningkatkan keyakinan dan pengaturan dalam melakukan perawatan dirinya.


**Kata Kunci :** Efikasi diri; hipertensi; kepatuhan diet; lansia; regulasi diri

**HALAMAN PENGESAHAN**


Skripsi yang berjudul "*Hubungan Antara Faktor Personal : Efikasi Diri dan Regulasi Diri dengan Kepatuhan Diet Rendah Garam pada Lansia Hipertensi*" telah di uji dan disahkan oleh Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan pada:

Nama : Abbyan Adam Permana  
NIM : 22102115  
Hari, Tanggal : 5 Januari 2025  
Program Studi : Ilmu Keperawatan Universitas dr. Soebandi Jember

Tim Penguji  
Ketua penguji,

  
(Dr. Moh. Wildan, A.Per.Pen., M.Pd)  
NIDN. 4021046801

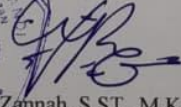
Penguji II,

  
( Dr. Yugi Hari C.P, S.Kep.,Ns.,M.Si ) (Irwina Angelia S, S.Kep., Ns., M.Kep.)  
NIDN. 0708079002 NIDN. 0709099005

Penguji III,

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan,  
Universitas dr. Soebandi

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

NIDN. 0719128902