

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kepatuhan adalah wujud tindakan personal terkait menjaga dan mempertahankan kondisi kesehatannya agar tetap optimal, sekaligus sebagai usaha dalam proses pemulihan ketika sedang mengalami gangguan kesehatan (Ana et al., 2024). Kepatuhan mencerminkan kesediaan, komitmen serta konsistensi seseorang dalam mengikuti terapi, pengobatan, maupun perubahan gaya hidup yang disarankan demi tercapainya hasil kesehatan yang optimal (Kasim et al., 2025). Berdasarkan hal tersebut menunjukkan bahwa kepatuhan tidak terlepas dari faktor internal individu, salah satunya adalah keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri. Kepatuhan tidak akan terbentuk secara optimal apabila pasien hipertensi memiliki keyakinan diri yang rendah (Deswita et al., 2024).

Self-efficacy atau efikasi diri pada pasien hipertensi dalam melakukan suatu tindakan mempengaruhi secara signifikan tingkat kepatuhan, khususnya dalam penerapan diet rendah garam. Peningkatan *self-efficacy* pada seseorang akan diikuti oleh semakin kuatnya keyakinan terhadap kemampuan dirinya dalam mengendalikan konsumsi garam serta mempertahankan pola makan sehat secara berkelanjutan (Natabea et al., 2024). Ketidakpatuhan pasien hipertensi dalam batas konsumsi garam sangat berpengaruh pada kontrol tekanan darah pasien hipertensi. Hal ini sangat berdampak dalam peningkatan prevelensi pasien hipertensi di seluruh dunia sehingga memerlukan perhatian khusus (Sugihen et al., 2022).

Berdasarkan *World Health Organization* (WHO), menyebutkan total pengidap tekanan darah tinggi di seluruh global diperkirakan mencapai sekitar 1,3M pasien, dan sekitar dua pertiga di antaranya berada di wilayah dengan penghasilan rendah hingga menengah (Prasetyo, 2025). Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi hipertensi pada penduduk Indonesia berusia ≥ 18 tahun berdasarkan hasil pengukuran tercatat sebesar 34,11%, dengan jumlah penderita yang diperkirakan mencapai 63.309.620 jiwa (Kafi, 2025). Berdasarkan data di Provinsi Jawa Timur, jumlah penderita hipertensi usia ≥ 15 tahun diperkirakan sebanyak 11.600.444 orang (Saptono et al., 2025). Berdasarkan data hasil pengamatan dan wawancara di Wilayah Kerja Puskesmas Pandan, didapatkan data pasien hipertensi yang terdaftar pada tahun 2025 sebanyak 950 dan sekitar 80% diantaranya belum patuh menjalankan diet rendah garam, dan terdapat 1 posyandu yang memiliki pasien hipertensi terbanyak dibandingkan 9 posyandu lain nya yaitu Posyandu Warugunung sebesar 106 pengidap hipertensi yang terdaftar di Wilayah Kerja Puskesmas Pandan. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa tingkat kepatuhan dan ketidakpatuhan lansia hipertensi terhadap diet rendah garam memiliki proporsi yang sama, yaitu masing-masing 50% (Seno, 2024). Hasil riset terdahulu menyatakan bahwa proporsi subjek penelitian dengan *self-efficacy* rendah mencapai 40,9% (Anggraeni et al., 2025).

Berdasarkan penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pasien hipertensi dengan *self-efficacy* yang rendah atau kurang percaya diri akan sulit dalam menghadapi hambatan seperti kebiasaan makan keluarga, preferensi rasa asin, serta pengaruh lingkungan sosial sehingga menyebabkan

ketidakpatuhan pasien hipertensi (Septianingtyas et al.,2022). Ketidakpatuhan ini berpotensi membuat pasien hipertensi tidak konsisten mengikuti anjuran diet rendah garam dari tenaga kesehatan (Novitasari et al., 2025). Berdasarkan tinjauan penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *self-efficacy* yang rendah juga berdampak langsung pada kontrol tekanan darah, karena pasien cenderung gagal mempertahankan pengendalian tekanan darah yang tidak sebaik individu yang mempunyai tingkat efikasi diri yang tinggi (Sari et al., 2023). Asupan garam berlebih dapat memicu peningkatan volume plasma darah serta resistensi vaskular, sehingga pengendalian tekanan darah menjadi sulit meskipun pasien telah menerima terapi farmakologi (Koessoy et.,2025). Berkelanjutannya keadaan tersebut berpotensi menimbulkan dampak kesehatan yang lebih serius, termasuk stroke, gagal jantung, dan penyakit ginjal kronis (Puspitasari et al., 2025).

Berdasarkan masalah tersebut, strategi yang dapat diterapkan guna meningkatkan kepatuhan terhadap diet rendah garam. Kepatuhan pengurangan konsumsi garam salah satunya adalah melalui penguatan *self-efficacy* pasien hipertensi (Natabea, 2024). Efikasi diri yang baik akan meningkatkan kepercayaan individu terhadap kemampuannya dalam melakukan perubahan perilaku dan mempertahankannya secara konsisten (Susanti et al., 2024). Penguatan *self-efficacy* dapat dibangun melalui pengalaman keberhasilan individu dalam mengendalikan konsumsi garam dan mempertahankan pola makan sehat (Oktavianisya & Alifitah, 2024). Pasien hipertensi yang mampu mencapai target pembatasan garam secara bertahap serta merasakan perbaikan kondisi tekanan darah akan membentuk persepsi positif terhadap kemampuan dirinya (Wulandari et al., 2024).

Keberhasilan yang dicapai secara berulang akan memperkuat rasa mampu (*sense of competence*) sehingga individu lebih percaya diri dalam menghadapi hambatan, seperti kebiasaan konsumsi keluarga, preferensi rasa asin, maupun pengaruh lingkungan sosial (Rohmawati & Khasanah, 2026).

Berdasarkan permasalahan di atas, peneliti berminat dalam mengeksplorasi hubungan antara *self-efficacy* dan kepatuhan diet rendah garam pada pasien hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Pandan.

1.2 Rumusan Masalah

Merujuk dari uraian tersebut yang telah diuraikan sebelumnya, rumusan masalah yang dirumuskan adalah: “Adakah hubungan antara *self-efficacy* dengan kepatuhan diet rendah garam pada pasien hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Pandan?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui keterkaitan antara *self-efficacy* dan kepatuhan terhadap diet rendah garam pada penderita hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Pandan.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi tingkat *self-efficacy* pada pasien hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Pandan.
2. Mengidentifikasi tingkat kepatuhan pasien hipertensi terhadap diet rendah garam di wilayah kerja UPTD Puskesmas Pandan
3. Menganalisa hubungan antara *self-efficacy* dengan kepatuhan diet rendah garam pada pasien hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Pandan.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Pasien Penderita Tekanan Darah Tinggi

Studi ini diharapkan mampu memberikan pemahaman bagi pasien hipertensi tentang peran krusial *self-efficacy* dalam meningkatkan adherensi terhadap diet rendah garam, sehingga pengendalian tekanan darah menjadi lebih optimal.

1.4.2 Bagi Tempat Penelitian.

Temuan riset tersebut diupayakan dapat sebagai landasan bagi pengembangan rencana tindakan intervensi edukasi serta pengelolaan diet rendah garam pada individu dengan hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Pandan.

1.4.3 Bagi istitusi Pendidikan.

Kajian ini berpotensi dijadikan rujukan informasi bagi mahasiswa serta fondasi untuk pengembangan intervensi selanjutnya guna meningkatkan kepatuhan terhadap penerapan diet rendah garam.

1.4.4 Peneliti setelahnya

Kajian ini difungsikan untuk referensi dan landasan bagi studi lanjutan yang ingin mengeksplorasi dimensi psikososial serta perilaku dalam pengelolaan hipertensi.