



## ARTIKEL RISET

URL artikel: <http://ejournal.poltekkes-denpasar.ac.id/index.php/JIG/article/view/jig2184>

# Hubungan Efikasi Diri dengan Kepatuhan Diet Rendah Garam dan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Kuta Utara

Kadek Devia Pramita Sari<sup>1</sup>, Ni Komang Wiardani<sup>1</sup>, Pande Putu Sri Sugiani<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Denpasar

email Penulis Korespondensi (<sup>K</sup>): [deviaprimitasari46@gmail.com](mailto:deviaprimitasari46@gmail.com)

## ABSTRACT

Self-efficacy is an individual's belief in his ability to produce the desired action. Low self-efficacy tends to affect non-compliance in implementing a low-salt diet and poor blood pressure control in hypertension patients. The purpose of this study was to determine the relationship between self-efficacy and adherence to a low-salt diet and blood pressure in hypertensive patients in the working area of the UPT Puskesmas Kuta Utara. This type of research is observation with a "cross sectional" design. The sample size in this study was 42 people. Data was collected using a General Self Efficacy Scale questionnaire and interviews using a 2x24 hour recall form. The data was processed by statistical analysis of Spearman Rank correlation. Of the 23 samples who adhered to the diet, 12 samples (52.2%) had high self-efficacy and from 19 who did not adhere to the diet, 13 samples (68.4%) had low self-efficacy. Of the 18 samples with controlled blood pressure, 10 samples (55.5%) had high self-efficacy and 24 samples had uncontrolled blood pressure, as many as 16 samples (45.2%) had low self-efficacy. significant tariff  $p = <0.05$ , the result is  $p = 0.004$ , and  $p = <0.05$ , the result is  $p = 0.002$ . It was concluded that there was a relationship between Self-Efficacy and Compliance with a Low-Salt Diet and Blood Pressure in hypertensive patients in the working area of UPT Puskesmas Kuta Utara

**Keywords:** Self Efficacy, Low Salt Diet Compliance, Blood Pressure

## PENDAHULUAN

Hipertensi masih menjadi permasalahan utama dan prioritas utama secara global di bidang kesehatan. Hipertensi merupakan penyakit tidak menular dan termasuk penyakit kronis yang menjadi salah satu penyebab utama kematian *premature* di dunia. Hipertensi adalah suatu keadaan dimana terjadi peningkatan tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg dan diastolik  $\geq 90$  mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat atau tenang <sup>(1)</sup>.

*World Health Organization* (WHO) menyatakan prevalensi hipertensi secara global sebesar 22% dari total penduduk di dunia. Wilayah Asia Tenggara berada di posisi ke-3 tertinggi dengan prevalensi hipertensi sebesar 25% <sup>(1)</sup>. Tahun 2018, prevalensi hipertensi di Indonesia pada penduduk > 18 tahun sebesar 34,11%. Provinsi Bali tahun 2018 memiliki prevalensi hipertensi sebesar 29,87% <sup>(2)</sup>. Dinas Kesehatan Kabupaten Badung menyatakan pada tahun 2018 Kabupaten Badung menduduki urutan ke-6 dengan prevalensi hipertensi sebesar 29,33%. Kasus hipertensi yang terdapat di UPT Puskesmas Kuta Utara tahun 2018 menduduki urutan ke-3 di Kabupaten Badung yaitu sebesar 77,6%. Kasus hipertensi ini terus mengalami peningkatan pada tahun 2019 sebanyak 226 jiwa dan tahun 2020 sebanyak 641 jiwa <sup>(3)</sup>.

Hipertensi dapat dipicu oleh faktor yang tidak dapat dikontrol dan faktor yang tidak dapat dikontrol. Faktor yang tidak dapat dikontrol diantaranya seperti keturunan, jenis kelamin, dan usia,

Sedangkan faktor yang dapat dikontrol diantaranya seperti obesitas, diet hipertensi, stres, aktivitas fisik, dan merokok<sup>(4)</sup>.

Pengaturan diet hipertensi sangat penting dilakukan oleh penderita karena dapat memperkecil risiko terjadinya komplikasi dibanding dengan yang tidak melakukan pengaturan diet. Pelaksanaan diet hipertensi yang baik dapat menormalkan tekanan darah, seperti pengurangan pada makanan yang tinggi garam dan makanan yang berlemak. Kenyataannya, saat ini masih banyak penderita hipertensi yang masih belum patuh untuk melakukan diet hipertensi<sup>(5)</sup>.

Menurut Carpenito faktor-faktor yang mempengaruhi kepatuhan yaitu keyakinan, sikap, dan kepribadian atau Efikasi diri yang rendah. Efikasi diri adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk menghasilkan tindakan yang ingin dicapai dan mempunyai pengaruh pada kehidupan mereka. Efikasi Diri akan menentukan bagaimana seseorang merasa, berfikir, memotivasi dirinya, dan berperilaku<sup>(6)</sup>.

Dalam penelitian Puspita (2019) menunjukkan bahwa efikasi diri penderita hipertensi berhubungan positif dengan perilaku diet hipertensi yang dilakukan sehari-hari. Sehingga, efikasi diri yang baik akan menunjukkan perilaku diet yang baik pula. Selain itu, efikasi diri yang baik menunjukkan perilaku diet hipertensi dua kali lipat lebih tinggi. Dengan demikian meningkatkan kebiasaan perilaku diet yang baik pada penderita hipertensi dapat dilakukan dengan meningkatkan efikasi diri penderita hipertensi tersebut<sup>(7)</sup>.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan efikasi diri dengan kepatuhan diet rendah garam dan tekanan darah pada pasien hipertensi di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Kuta Utara. Tujuan khusus penelitian ini adalah menilai efikasi diri pada pasien hipertensi, menilai tingkat kepatuhan diet rendah garam pada pasien hipertensi, menilai tekanan darah pada pasien hipertensi, menganalisis hubungan efikasi diri dengan kepatuhan diet rendah garam pada pasien hipertensi, menganalisis hubungan efikasi diri dengan tekanan darah pada pasien hipertensi.

## METODE

Jenis penelitian ini adalah *cross-sectional*. Penelitian dilaksanakan di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Kuta Utara pada bulan Januari - Februari 2022. Sampel penelitian terdiri dari 42 pasien hipertensi. Teknik pengambilan sample yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis *non probability sampling* yaitu *consecutive sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara terkait identitas sampel. Data tingkat efikasi diri dengan wawancara menggunakan kuesioner GSES mengenai efikasi diri. Data kepatuhan diet dikumpulkan dengan wawancara menggunakan form food Recall 2 x 24 jam. Data identitas diolah dan disajikan secara deskriptif dalam bentuk uraian dan tabel frekuensi, dikelompokkan berdasarkan jenis kelamin, umur, tingkat pendidikan, pekerjaan, dan lamanya menderita hipertensi. Data efikasi diri diolah dengan mengategorikan kedalam kategori rendah, sedang dan tinggi. Data kepatuhan diet rendah garam dikelompokkan kedalam kategori baik dan lebih. Sedangkan data tekanan darah dikelompokkan kedalam kategori terkontrol dan tidak terkontrol, kemudian ketiga data tersebut disajikan secara deskriptif dalam bentuk tabel distribusi frekuensi. Analisa data yang dilakukan untuk mengetahui hubungan Efikasi diri dengan kepatuhan diet rendah garam dan tekanan darah menggunakan uji korelasi *Spearman Rank*.

## HASIL

### Gambaran Umum Lokasi Penelitian

UPT Puskesmas Kuta Utara adalah puskesmas rawat jalan yang bertempat di Jalan Raya Kesambi No.4, Kerobokan, Kuta Utara, Badung dengan luas wilayah 34 km<sup>2</sup>. Terhitung Desember 2021, jumlah penduduk di Kecamatan Kuta Utara sebanyak 78.744 jiwa dengan total KK sebanyak 18.337 KK. Jarak tempuh rata-rata dari wilayah kerja Puskesmas Pembantu (Pustu) ke UPT Puskesmas Kuta Utara adalah 5 km dengan waktu tempuh ± 10 menit menggunakan kendaraan

bermotor. Jumlah tenaga kerja di UPT Puskesmas Kuta Utara sebanyak 110 orang yang terdiri dari 14 dokter, 21 perawat dan 2 ahli gizi. Pelayanan dalam gedung meliputi UGD, poliklinik umum, poliklinik gigi, poliklinik KIA/KB, ruangan LKB HIV/AIDS, ruangan konsultasi gizi (konseling), ruangan laboratorium sederhana, ruang imunisasi dan anak, prolanis serta apotek. Sedangkan pelayanan luar gedung yaitu posyandu balita, posyandu lansia, UKS/UKGS, safari kesehatan, Puskesmas keliling, P3K, subah saih, PTM, prolanis, dan kunjungan rumah.

Jumlah kunjungan pasien keseluruhan yang datang ke poli umum pada tanggal 29 Maret-25 April sebanyak 678 orang dan jumlah kunjungan subjek penelitian dengan Hipertensi ke poli umum sebanyak 63 orang. UPT Puskesmas Kuta Utara memiliki Prolanis (Program Pengendalian Penyakit Kronis) yang bertujuan untuk mengendalikan penyakit kronis seperti DM dan Hipertensi yang diderita pada usia produktif hingga lanjut usia, dilakukan secara rutin di lingkungan/banjar dinas yang berada di wilayah kerja UPT Puskemas Kuta Utara.

### **Karakteristik Sampel**

Hasil penelitian yang telah diperoleh dari 42 sampel diketahui sebagian besar sampel berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 52,4% atau 22 orang, dan sisanya 47,6% atau 20 orang berjenis kelamin laki – laki.

Berdasarkan tingkat pendidikan sampel, sebagian besar sampel merupakan tamatan SMA yaitu sebanyak 42,8% atau 18 orang, sedangkan 35,7% atau 15 orang merupakan tamatan SMP dan sisanya 21,5% atau 9 orang merupakan tamatan Perguruan Tinggi.

Menurut karakteristik pekerjaan sampel diketahui bahwa sebagian besar sampel memiliki pekerjaan sebagai karyawan swasta dan wiraswasta yaitu masing – masing sebanyak 33,3% atau 14 orang, sedangkan 16,7% atau 7 orang bekerja sebagai PNS/TNI/POLRI dan sisanya 16,7% atau 7 orang tidak bekerja.

Berdasarkan Lamanya pasien menderita hipertensi, yaitu terbanyak pada rentang waktu > 1 tahun yaitu sebanyak 88,1% atau 37 orang, sedangkan sisanya menderita hipertensi paling sedikit pada rentang waktu < 1 tahun yaitu sebanyak 11,9% atau 5 orang. Data sebaran karakteristik sampel berdasarkan data univariat dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1  
Sebaran Karakteristik Sampel Berdasarkan Data Univariat

<b>Umur (tahun)</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
35-45	6	14,3
46-55	20	47,6
56-60	16	38,1
<b>Jumlah</b>	<b>42</b>	<b>100,0</b>
<b>Jenis Kelamin</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Laki-laki	20	47,6
Perempuan	22	52,4
<b>Jumlah</b>	<b>42</b>	<b>100,0</b>
<b>Tingkat Pendidikan</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
SMP	15	35,7
SMA	18	42,8
Diploma/Perguruan Tinggi	9	21,5
<b>Jumlah</b>	<b>42</b>	<b>100,0</b>
<b>Pekerjaan</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
PNS/TNI/POLRI	7	16,7
Karyawan Swasta	14	33,3
Wiraswasta	14	33,3
Pelajar/Mahasiswa	0	0
Tidak Bekerja	7	16,7
<b>Jumlah</b>	<b>42</b>	<b>100,0</b>
<b>Lamanya menderita hipertensi</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
< 1 Tahun	5	11,9
> 1 Tahun	37	88,1
<b>Jumlah</b>	<b>42</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan data tingkat efikasi diri dari penelitian yang dilakukan terhadap pasien hipertensi, diperoleh nilai rata – rata yaitu 24,5 dimana sebagian besar sampel memiliki tingkat efikasi diri rendah sebanyak 19 sampel (45,2%), sedangkan sebanyak 15 sampel (35,8%) memiliki tingkat efikasi diri tinggi, dan sisanya sebanyak 8 sampel (19,0%) dengan tingkat efikasi diri sedang. Selengkapnya dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2  
Sebaran Karakteristik Sampel Berdasarkan Tingkat Efikasi Diri

<b>Efikasi Diri</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Rendah	19	45,2
Sedang	8	19
Tinggi	15	35,8
<b>Jumlah</b>	<b>42</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan data kepatuhan diet rendah garam diperoleh rata – rata asupan natrium pasien yaitu 2,004 mg. Dari hasil penelitian menunjukkan kepatuhan diet rendah garam pada sampel terbanyak termasuk ke dalam kategori patuh sebanyak 23 sampel (54,2%) serta kepatuhan diet rendah garam pada sampel dalam kategori tidak patuh sebanyak 19 sampel (45,2%). Selengkapnya dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3  
Sebaran Karakteristik Sampel Berdasarkan Kepatuhan Diet Rendah Garam

Kepatuhan Diet Rendah Garam	f	%
Patuh	23	54,8
Tidak Patuh	19	45,2
Jumlah	42	100,0

Berdasarkan data tekanan darah yang diperoleh, menunjukkan tekanan darah sampel terbanyak termasuk ke dalam kategori tidak terkontrol sebanyak 24 sampel (57,2%) serta tekanan darah sampel dalam kategori terkontrol sebanyak 18 sampel (42,8%). Selengkapnya dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4  
Sebaran Karakteristik Sampel Berdasarkan Tekanan Darah

Tekanan Darah	f	%
Terkontrol	18	42,8
Tidak Terkontrol	24	57,2
Jumlah	42	100,0

### Hubungan Efikasi Diri dengan Kepatuhan Diet Rendah Garam

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dari data Efikasi dengan Kepatuhan Diet Rendah Garam pada pasien hipertensi, dari 23 sampel yang patuh dalam melaksanakan diet rendah garam sebanyak 12 sampel (52,2%) memiliki efikasi diri tinggi, dan dari 19 sampel yang tidak patuh dalam melaksanakan diet rendah garam sebanyak 13 sampel (68,4%), dengan tingkat efikasi diri rendah. Berdasarkan hasil uji statistik dengan *Rank Spearman* pada taraf signifikan  $p = <0,05$  diperoleh hasil  $p = 0,004$ , maka dapat diketahui bahwa terdapat hubungan antara tingkat efikasi diri dengan kepatuhan diet rendah garam pada pasien hipertensi.

Tabel 5  
Sebaran Sampel Berdasarkan Efikasi Diri dan Kepatuhan Diet Rendah Garam

Efikasi Diri	Kepatuhan Diet Rendah Garam				Total	%	p	r
	Patuh		Tidak Patuh					
	f	%	f	%				
Rendah	6	26	13	68,4	19	45,2	<b>0,004</b>	<b>0,440</b>
Sedang	5	21,8	3	15,8	8	19		
Tinggi	12	52,2	3	15,8	15	35,8		
<b>Total</b>	23	100,0	19	100,0	42	100,0		

### Hubungan Efikasi Diri dengan Tekanan Darah

Dari hasil penelitian yang dilakukan terkait tingkat efikasi diri dengan tekanan darah pasien hipertensi dari 18 sampel yang memiliki tekanan darah terkontrol sebanyak 10 sampel (55,5%) memiliki efikasi diri tinggi, dan dari 24 sampel yang memiliki tekanan darah tidak terkontrol sebanyak 16 sampel (66,7%), dengan tingkat efikasi diri rendah. Berdasarkan hasil uji statistik dengan *Rank Spearman* pada taraf signifikan  $p = <0,05$  diperoleh hasil  $p = 0,002$ , maka dapat diketahui bahwa terdapat hubungan antara tingkat efikasi diri dengan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Tabel 6  
Sebaran Sampel Berdasarkan Efikasi Diri dan Tekanan Darah

Efikasi Diri	Tekanan Darah				Total	%	p	r
	Terkontrol		Tidak Terkontrol					
	f	%	f	%				
Rendah	3	16,7	16	66,7	19	45,2		
Sedang	5	27,8	3	12,5	8	19		
Tinggi	10	55,5	5	20,8	15	35,8	<b>0,002</b>	<b>0,474</b>
Total	18	100,0	24	100,0	42	100,0		

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang dilakukan di UPT Puskesmas Kuta Utara menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara efikasi diri dengan kepatuhan diet rendah garam pada pasien hipertensi. Hal ini ditunjukkan dengan hasil uji statistik dengan rank spearman pada taraf signifikan  $p = < 0.05$  diperoleh hasil  $p = 0.004$ , dengan nilai kolerasi sebesar 0,440 yang artinya kekuatan hubungan antar variabel sedang dan arah kolerasi *positive* atau searah.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Maulida pada tahun 2017, analisis data yang diperoleh yaitu responden dengan efikasi diri baik sebesar 85,2% yaitu 127 responden, sedangkan responden dengan kepatuhan diet rendah garam dalam kategori patuh 75,8% yaitu 113 responden. Responden dengan efikasi diri baik dengan kepatuhan diet rendah garam dalam kategori patuh sebesar 86,6% dari 127 responden sebanyak 110 responden, sedangkan efikasi diri kurang dengan kepatuhan diet rendah garam dalam kategori patuh 13,6% dari 22 responden sebanyak 3 responden<sup>(8)</sup>.

Pengaturan pola makan ini, khususnya dalam diet rendah garam ini membutuhkan kepatuhan yang tinggi. Untuk bisa melakukan perubahan pola makan sebagai penyesuaian diri terhadap pola hidup penderita hipertensi, penderita membutuhkan efikasi diri yang kuat. Efikasi diri ini akan mengubah pola pikir, penderita akan meningkatkan motivasi dalam dirinya untuk berubah melakukan diet rendah garam pada penyakit hipertensi secara teratur<sup>(9)</sup>.

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. Efikasi diri berhubungan dengan kepatuhan diet rendah garam. Diharapkan responden dapat meningkatkan efikasi diri yang lebih dalam kepatuhan diet 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<sup>(8)</sup>.

Hasil penelitian hubungan efikasi diri dengan tekanan darah pada pasien hipertensi menunjukkan adanya hubungan yang signifikan berdasarkan hasil uji statistik dengan rank spearman pada taraf signifikan  $p = < 0.05$  diperoleh hasil  $p = 0.002$ , dengan nilai kolerasi sebesar 0,474 yang artinya kekuatan hubungan antar variabel sedang dan arah kolerasi *positive* atau searah.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Endah, pada tahun 2017 dalam penelitiannya menunjukkan sebagian besar responden memiliki efikasi diri tidak baik (68,6%) cenderung melakukan pengendalian tekanan darah yang tidak baik (66,7%) dan memiliki tekanan darah yang tidak baik (68,6%). Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa seseorang yang efikasi dirinya tidak baik cenderung melakukan pengendalian tekanan darahnya tidak baik dengan hasil tekanan darah tidak baik pula. Zulkosky berpendapat bahwa efikasi diri mempengaruhi bagaimana seseorang berpikir, merasa, memotivasi diri sendiri dan bertindak. Efikasi diri berfokus pada persepsi atau keyakinan akan kemampuan untuk bertindak sesuai tujuan tertentu sehingga dapat melakukan perawatan diri secara maksimal dengan hasil yang lebih baik<sup>(10)</sup>.

## SIMPULAN DAN SARAN

Efikasi diri pasien penderita hipertensi di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Kuta Utara, proporsi terbanyak termasuk ke dalam kategori rendah sebanyak 19 sampel (45,2%), kategori sedang sebanyak 8 sampel (19%) serta katagori tinggi yaitu sebanyak 55 sampel (35,8%). Kepatuhan Diet Rendah garam pada pasien penderita hipertensi di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Kuta Utara, proporsi terbanyak termasuk dalam kategori patuh sebanyak 23 sampel (54,8%) serta kategori tidak patuh sebanyak 19 sampel (45,2%). Tekanan Darah pasien penderita hipertensi di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Kuta Utara, proporsi terbanyak termasuk ke dalam kategori tidak terkontrol sebanyak 24 sampel (51,7%) serta tekanan darah sampel dalam kategori terkontrol sebanyak 18 sampel (42,9%). Terdapat hubungan antara efikasi diri dengan kepatuhan diet rendah garam di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Kuta Utara yang diperoleh dari uji statistik dengan *Rank Spearman* pada tariff signifikan  $p = <0.05$  diperoleh hasil  $p = 0,004$ , dengan nilai sebesar kolerasi 0,440 yang artinya kekuatan hubungan antar variabel cukup kuat dan arah kolerasi *positive* atau searah. Terdapat hubungan antara efikasi diri dengan tekanan darah di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Kuta Uatara yang diperoleh dari uji statistik dengan *Rank Spearman* pada tariff signifikan  $p = <0.05$  diperoleh hasil  $p = 0,002$ , dengan nilai kolerasi sebesar 0,474 yang artinya kekuatan hubungan antar variabel cukup kuat dan arah kolerasi *positive* atau searah.

Saran bagi pasien hipertensi agar lebih patuh dalam mengatur makanan yang seimbang untuk memenuhi asupan gizi serta menjalankan diet yang sudah dianjurkan oleh petugas kesehatan untuk dapat mengontrol tekanan darah dan mencegah timbulnya komplikasi penyakit lain. Bagi institusi terkait dalam hal ini pihak UPT Puskesmas Kuta Utara khususnya petugas kesehatan agar tetap mempertahankan pelayanan yang baik terhadap pasien khususnya pasien hipertensi yang melakukan kontrol, dan Petugas Ahli Gizi lebih efektif lagi dalam memberikan konseling gizi, dan memberi motivasi kepada pasien dalam menjalankan diet serta memberi pengertian kepada pasien bahwa pentingnya kepatuhan dalam melaksanakan anjuran diet terhadap penyakitnya.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Kemenkes RI (2019) 'Hipertensi Si Pembunuh Senyap', in Widiarti, W. (ed.) *Kementrian Kesehatan RI*. Jakarta Selatan: Kemenkes RI, pp. 1–5. Available at: <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin-hipertensi-si-pembunuh-senyap.pdf>.
2. Riskesdas, K. (2018) 'Hasil Utama Riset Kesehata Dasar (RISKESDAS)', *Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical*, 44(8), pp. 1–200. doi: 10.1088/1751-8113/44/8/085201.
3. Dinkes Kabupaten Badung (2018) *Profil Kesehatan Dinas Kesehatan Kabupaten Badung Tahun 2018*. Badung. Available at: <http://library1.nida.ac.th/termpaper6/sd/2554/19755.pdf>.
4. Sheps, Sheldon G. 2009. Mayo Clinic Panduan lengkap Penyembuhan Sendiri Tentang Tekanan Darah Tinggi. Jakarta: Inovasi.
5. Gunawan, L. 2007. Hipertensi Tekanan Darah Tinggi. Yogyakarta: KANISUS.
6. Bandura, A. 1997. Self-efficacy (The Exercis Of Control). New York: W.H.Freeman and Company.
7. Puspita, T., Ernawati, E., & Rismawan, D. (2019). Hubungan Efikasi Diri dengan Kepatuhan Diet pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Indra Husada*, 7(1), 32. <https://doi.org/10.36973/jkih.v7i1.159>
8. Jannah, Maulida Zuhrotul (2017). Hubungan Efikasi Diri dengan Kepatuhan Diit Rendah Garam pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Jelbuk Kabupaten Jember. Undergraduate thesis, Universitas Muhammadiyah Jember.
9. Agrina, Rini, S. S. and Hairitama, R. (2011) 'Kepatuhan Lansia Penderita Hipertensi Dalam Pemenuhan Diet Hipertensi', *Sorot*, 6(1), pp. 46–53.

10. Zulkosky K. (2009). Self Efficacy: A Concept Analysis (Abstract).  
<http://www3.interscience.wiley.com/journal/122386438/abstract>