

Jurnal Kesehatan Primer

Vol. 10, No. 2, November, pp. 147-155

P-ISSN 2549-4880, E-ISSN 2614-1310

Journal DOI: <https://doi.org/10.31965/jkp>Website: <http://jurnal.poltekkeskupang.ac.id/index.php/jkp>

Hubungan *Self Efficacy* dengan Kepatuhan Diet pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Sawah Besar Jakarta Pusat

Ryana Iga Anggraeni¹, Nia Rosliany², Yarwin Yari³^{1,2,3}Program Studi S1 Keperawatan, STIKes RS Husada, IndonesiaEmail: ryanaigaanggraeni@gmail.com**ARTICLE INFO****Artikel Histori:**

Received date: Agustus/05/2025

Revised date: October/19/2025

Accepted date: October/22/2025

Keywords: Hypertension; Diet; Lifestyle; Hypertension; Diet; Compliance; Self efficacy

ABSTRACT/ABSTRAK

Background: Hypertension is a non-communicable disease with a prevalence continues to increase nationally and globally. This condition can cause serious complications such as stroke, kidney failure, and heart disease. Hypertension management is not only through drug therapy, but also includes healthy lifestyle changes and dietary compliance.

Objective: To determine the relationship between self-efficacy and dietary compliance in hypertension patients at the Sawah Besar Community Health Center, Central Jakarta.

Method: This study used a quantitative approach with a cross-sectional design. The data analysis technique used in this study was the Spearman rho test with a sample of 190 respondents. **Results:** The results showed that the majority of respondents had high self-efficacy and were compliant with the diet. Based on the results of statistical tests, the *p* value = 0.000 and *r* value 0.922 indicated a very strong relationship between self-efficacy and dietary compliance.

Kata Kunci: Diet Hipertensi; Gaya hidup; Hipertensi; Kepatuhan Diet; *Self efficacy*

Latar belakang: Hipertensi adalah penyakit tidak menular dengan prevalensi yang terus meningkat secara nasional dan global. Kondisi ini dapat menyebabkan komplikasi serius seperti stroke, gagal ginjal, dan penyakit jantung. Pengelolaan hipertensi tidak hanya melalui terapi obat, tetapi juga mencakup perubahan gaya hidup sehat dan kepatuhan diet. Salah satu faktor yang mendukung kepatuhan adalah *self efficacy*, yaitu keyakinan individu terhadap kemampuannya melakukan perilaku tertentu,

termasuk menjalankan diet hipertensi. **Tujuan:** Untuk mengetahui hubungan antara *self efficacy* dan kepatuhan diet pada penderita hipertensi di Puskesmas Sawah Besar, Jakarta Pusat. **Metode:** Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, desain *cross sectional*. Teknik analisa data yang digunakan adalah uji *Spearman rho* dengan sampel sebanyak 190 responden. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden memiliki efikasi diri tinggi dan patuh terhadap diet. Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh nilai $p\ value= 0.000$ dan nilai $r = 0.922$ hal tersebut menunjukkan adanya hubungan yang sangat kuat antara *self efficacy* dengan kepatuhan diet.

Copyright© 2025 Jurnal Kesehatan Primer
All rights reserved

Corresponding Author:

Ryana Iga Anggraeni
Program Studi S1 Kependidikan, STIKes RS Husada, Indonesia
Email: ryanaigaanggareni@gmail.com

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah salah satu penyakit tidak menular yang umum di masyarakat. Menurut *World Health Organization* (WHO) hipertensi atau disebut tekanan darah tinggi, dimana nilai sistolik ≥ 140 mmHg dan diastolik ≥ 90 mmHg. Hipertensi atau tekanan darah tinggi menjadi salah satu masalah kesehatan yang berisiko terjadinya stroke, risiko penyakit jantung, dan dapat mengakibatkan kematian. Bebagai faktor yang mengakibatkan hipertensi seperti usia, genetik, gaya hidup, obesitas dan merokok (WHO, 2023).

Merujuk pada data *National Health and Nutrition Examination Survey* selama Agustus 2021 - Agustus 2023 prevalensi hipertensi pada orang dewasa sebanyak 47,7%. Prevalensi pria (50,8%) lebih tinggi dibanding wanita (44,6%). Pada orang dewasa dengan rentang usia 18-39 tahun memiliki prevalensi sekitar 23,4%, untuk usia 40-59 tahun sekitar 52,5% dan 71,6% untuk usia 60 tahun ke atas (Fryar et al., 2024). Pada tahun 2019, angka prevalensi hipertensi yang terstandar berdasarkan usia untuk kelompok usia 30-79 tahun mencapai 33,1% secara global, sementara di kawasan Asia Tenggara angkanya sebesar 32,4% (BKKP, 2023). Berdasarkan survei kesehatan Indonesia (SKI) pada tahun 2023 sebanyak 30,8%. Hal ini menandakan adanya penurunan sekitar 3,3 % (BKKP, 2024).

Peningkatan jumlah penderita hipertensi diakibatkan oleh banyak faktor, yaitu usia, pola makan, keturunan, stress, gaya hidup, pekerjaan, obesitas dan sebagainya (Kuba et al., 2021). Maka penting untuk mengambil langkah-langkah dalam mengontrol tekanan darah secara berkala, salah satunya melalui pengelolaan mandiri. Penderita hipertensi sangat dianjurkan mengubah gaya hidup dengan melakukan diet sehat seperti membatasi asupan natrium dan makanan yang berlemak tinggi. Diet hipertensi merupakan cara untuk mengatur pola makan bagi individu yang memiliki hipertensi (Fitriyana & Wirawati, 2022).

Banyak masyarakat yang masih kurang patuh dalam melakukan diet yang dapat

berdampak pada peningkatan tekanan darah. Kepatuhan diet merupakan suatu bentuk kemauan seseorang dalam melakukan perilaku diet yang sudah dianjurkan. Pengelolaan diri terhadap hipertensi sangat bergantung pada seberapa efektif individu merawat dirinya sendiri untuk mengontrol gejala dan menghindari komplikasi (Fauziah & Syahputra, 2021). Keberhasilan dalam melakukan diet dapat didukung oleh efikasi diri. *Self efficacy* ialah suatu keyakinan individu terhadap kompetensi dalam melakukan atau menyelesaikan tugas tertentu (Lestari et al., 2022).

Berdasarkan data yang diperoleh dari Puskesmas Sawah Besar pada periode tahun 2024 dan 2025 hipertensi menduduki peringkat pertama dalam kategori 10 penderita penyakit terbesar. Pada tahun 2021 hingga maret 2025 jumlah kunjungan tertinggi ada pada tahun 2024 yaitu sebanyak 12.938. Jumlah kunjungan setiap tahunnya terus meningkat dikarenakan banyak masyarakat yang masih tidak patuh dalam menjalani pengobatan, menjaga pola hidup seperti pola makan dan berat badan berlebih meskipun sudah mendapatkan edukasi terkait diet hipertensi. Berdasarkan fenomena tersebut, penyakit hipertensi menjadi salah satu penyakit yang umum di masyarakat sehingga peneliti ingin melakukan penelitian atas dasar bahwa kepatuhan diet menjadi bentuk pengendalian tekanan darah dan apakah ada kaitannya dengan keyakinan diri yang dimiliki individu terhadap kepatuhan diet.

METODE

Metode penelitian ini adalah kuantitatif, desain *cross sectional*. Teknik sampling menggunakan *purposive sampling*. Besar sampel dalam periode Januari - Maret 2025 sebanyak 190 responden yang diperoleh melalui *software G-Power*. Kriteria inklusi penelitian ini yaitu pasien rawat jalan dengan hipertensi tanpa atau dengan penyakit penyerta di Puskesmas Sawah Besar, pasien yang terdiagnosis pada pencatatan pendaftaran di Puskesmas Sawah Besar, pasien yang sudah

pernah mendapatkan edukasi kesehatan terkait diet hipertensi, pasien dengan usia dewasa 21-59 tahun, pasien yang bersedia menandatangani *informed consent*. Intrumen pada penelitian ini meliputi data demografi, general self efficacy scale dan kepatuhan diet.

penelitian ini telah mendapatkan uji kelayakan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta dengan nomor: 1159/KEPK-FIK/V/2025.

HASIL

Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi (n)	Per센 (%)
Dewasa dini 21-35 tahun	12	6,3%
Dewasa madya 36-45 tahun	31	16,3%
Dewasa akhir 46-60 tahun	147	77,4%
Total	190	100%

Pada karakteristik berdasarkan usia diperoleh mayoritas pada kategori dewasa akhir dengan rentang 46-60 tahun sebanyak 77,4% responden dan pada dewasa dini 21-35 tahun sebanyak 16,3% responden.

Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Per센 (%)
Laki-laki	66	16,3%
Perempuan	124	83,7%
Total	190	100%

Karakteristik berdasarkan jenis kelamin diperoleh hasil perempuan sebanyak 83,7% sedangkan laki-laki 16,3%.

Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Pendidikan

Pendidikan	Frekuensi (n)	Per센 (%)
SD	53	27,9%
SMP	38	20,0%
SMA/K Sederajat	79	41,6%
Perguruan tinggi	20	10,5%
Total	190	100%

Karakteristik berdasarkan tingkat pendidikan menunjukkan bahwa mayoritas SMA/K Sederajat yaitu 41,6%.

Karakteristik Responden Berdasarkan Riwayat Edukasi Diet Hipertensi

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Riwayat Edukasi Diet Hipertensi

Riwayat edukasi	Frekuensi (n)	Per센 (%)
Belum Pernah	0	0%
Sudah Pernah	190	100%
Total	190	100%

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi terkait edukasi kesehatan didapatkan seluruh responden sudah mendapatkan edukasi kesehatan terkait diet hipertensi.

Karakteristik Responden Berdasarkan Self Efficacy

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Self Efficacy

Self Efficacy	Frekuensi (n)	Per센 (%)
Rendah	31	16,3%
Tinggi	159	83,7%
Total	190	100%

Berdasarkan tabel 5 dapat diamati bahwa sebanyak 159 responden (83,7%) sudah memiliki tingkat *self efficacy* yang tinggi.

Karakteristik Responden Berdasarkan Kepatuhan Diet

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kepatuhan Diet

Usia	Frekuensi (n)	Persen (%)
Tidak Patuh	29	15,3%
Patuh	161	84,7%
Total	190	100%

Pada tabel 6 dapat diketahui bahwa mayoritas responden di Puskesmas Sawah Besar sudah patuh dalam menjalankan diet hipertensi sebanyak 161 responden (84,7%).

Hubungan *Self Efficacy* dengan Kepatuhan Diet pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Sawah Besar Jakarta Pusat

Table 7. Hubungan *Self Efficacy* dengan Kepatuhan Diet pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Sawah Besar Jakarta Pusat

		Correlations	
		SE	KD
Spearman's rho	S Correlation	1.000	.922**
	E Coefficient		
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	190	190
	K Correlation	.922**	1.000
	D Coefficient		
	Sig. (2-tailed)	.000	.
	N	190	190

Keterangan :

1. SE : *Self Efficacy*
2. KD : Kepatuhan Diet

Pada tabel 7 menunjukkan bahwa hasil statistik *spearman rho* diperoleh *p value* sebesar 0.000 dimana, nilai *p* < 0.05 yang berarti terdapat hubungan antara *self efficacy* dengan kepatuhan diet pada penderita hipertensi di Puskesmas Sawah Besar Jakarta Pusat. Dengan hasil nilai koefisiensi korelasi (*r*) sebesar 0,922 yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan sangat kuat.

PEMBAHASAN

Gambaran *Self Efficacy* Responden

Self efficacy merupakan suatu bentuk keyakinan diri seseorang terhadap kemampuan dalam melakukan sesuatu agar dapat mencapai tujuan yang sudah ditetapkan termasuk dalam mengatur perilaku. Tingginya *self efficacy* akan berdampak baik pada kualitas hidup seseorang (Manuntungi, 2023). Pada penelitian ini tingkat *self efficacy* pada responden yang ada di Puskesmas Sawah Besar mayoritas tinggi yaitu 83,7% yang disebabkan karena pola pemikiran responden yang positif dan memiliki kemauan untuk mengubah gaya hidup. Pengalaman atau pengetahuan yang cukup mengenai kondisi kesehatan dan cara penanganannya sehingga dapat menumbuhkan rasa keyakinan diri dalam menghadapi situasi dan kondisi yang ada. Berdasarkan data demografi dengan mayoritas usia dewasa akhir (46-60 tahun) yang dimana pada kelompok ini umumnya sudah memiliki pengalaman lebih terkait kesehatan dan mulai menyadari pentingnya pengelolaan penyakit kronis. Dilihat dari sisi jenis kelamin, perempuan secara umum cenderung lebih proaktif dalam mencari informasi terkait kondisi kesehatan dan melakukan kontrol rutin. Selain itu, edukasi dari tenaga kesehatan yang berperan untuk meningkatkan keyakinan diri responden terdapat faktor lain seperti tingkat pendidikan yang mayoritas SMA/K sederajat pada penelitian ini turut memudahkan responden dalam memahami informasi.

Dibuktikan dengan penelitian Olph et al., (2022) yang menyatakan rata-rata responden dengan efikasi diri yang tinggi, hal ini menunjukkan bahwa efikasi diri yang tinggi

berpotensi membuat individu melakukan perilaku yang sehat dan dapat mempengaruhi pasien untuk berkomitmen dalam mencapai keberhasilan guna mencapai suatu tujuan sedangkan rendahnya efikasi diri berpotensi memiliki tingkat kepercayaan diri yang kurang dalam mencapai suatu tujuan. Penelitian lain yang serupa dilakukan oleh [Muthiyah et al., \(2023\)](#) membuktikan hasil sebanyak 48 responden (51,1%) dengan efikasi diri tinggi, hal ini membuktikan bahwa responden yang memiliki *self efficacy* tinggi mampu dalam mengatasi dan memiliki keterampilan dalam mengelola dan mengendalikan kondisi kesehatannya dengan baik. Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian [Susanti et al., \(2022\)](#) diperoleh hasil 105 (34,7%) dengan efikasi diri tinggi namun memiliki manajemen diri yang kurang sebanyak 41 (13,5%). Hal ini menunjukkan banyak responden yang kurang mampu dalam mengontrol dan megatur pola hidupnya sehingga responden kurang mampu dalam mengendalikan penyakit hipertensi yang dideritanya.

Ditinjau dari pemaparan diatas, disimpulkan tinggi rendahnya efikasi diri sangat memberi dampak yang signifikan terhadap kualitas hidup seseorang. Maka diperlukannya kesadaran untuk mulai membangun dan meningkatkan keyakinan diri dalam mengelola kesehatan.

Gambaran Kepatuhan Diet Responden

Kepatuhan diet menjadi salah satu faktor yang dapat menurunkan atau mengendalikan tekanan darah. Sejumlah 84,7% responden pada penelitian ini sudah banyak yang menjalankan diet dengan baik disebabkan adanya kemauan diri yang tinggi untuk mengendalikan hipertensi. Penderita hipertensi disarankan menjalankan diet dengan menjaga pola makan sehat. Diet ini dilakukan dengan membatasi konsumsi garam, memperbanyak konsumsi sayur dan buah. Kepatuhan diet dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu lingkungan dan adanya dukungan keluarga yang dapat memperhatikan apa yang dikonsumsi klien ([Almar et al., 2024](#)). Penelitian ini sejalan

dengan temuan [Dalfian et al., \(2024\)](#) yang menyatakan sebagian besar berada pada kategori patuh terhadap diet 72,5% menandakan responden mampu dalam mengendalikan tekanan darah dengan cara mengurangi konsumsi garam. Temuan serupa yang diteliti oleh [Nisa et al., \(2024\)](#) menunjukkan 19 responden (55,9%) dalam kategori patuh dan jika dilakukan dengan rutin diet hipertensi dapat menormalkan tinggi tekanan darah. Penelitian yang tidak sejalan [Anonyma, \(2023\)](#) sebanyak 30 responden (56,5%) yang tidak patuh saat menjalankan diet hipertensi, dikarenakan mereka masih rutin mengkonsumsi makanan tinggi garam dan berlemak sehingga memicu tidak terkendalinya tekanan darah.

Dengan demikian, kepatuhan diet dapat dipengaruhi oleh banyak faktor diantaranya pendidikan, riwayat edukasi, keyakinan diri individu, lingkungan maupun dukungan sekitar yang dapat memotivasi seseorang melakukan perilaku kesehatan yang positif demi kualitas hidup yang lebih baik.

Hubungan *Self Efficacy* dengan Kepatuhan Diet pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Sawah Besar Jakarta Pusat

Berdasarkan hasil uji stastistik *spearman rho* pada penelitian ini diperoleh p value = 0.000 dimana, nilai $p < 0,05$ dan nilai r 0.922 yang berarti terdapat hubungan yang sangat kuat antara *self efficacy* dengan kepatuhan diet pada pasien hipertensi di Puskesmas Sawah Besar. Hal ini membuktikan bahwa semakin tinggi tingkat *self efficacy* maka akan berdampak pada tingkat kepatuhan dalam menjalankan diet hipertensi. Hal ini sependapat dengan penelitian [Septianingtyas et al., \(2022\)](#) terdapat 58 responden (54,2%) dengan *self efficacy* yang tinggi dan kepatuhan diet 71 responden (66,4%). Penelitian serupa juga dibuktikan oleh [Olpah et al., \(2022\)](#) *self efficacy* responden dengan kepatuhan diet yang tinggi sebanyak 55 responden (59,78%) dan kategori patuh dalam kepatuhan diet sebanyak 66 orang (71,74%). Efikasi diri dapat memiliki pengaruh terhadap sikap dan tindakan seseorang ketika

ingin melakukan atau mencapai sesuatu salah satunya dalam menjalani diet hipertensi.

Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh penelitian Natabea & Khoiri, (2024) yang menunjukkan bahwa mayoritas responden mempunyai keyakinan diri yang sedang dan cukup patuh dalam menjalankan kepatuhan diet. Penelitian yang sama juga dilakukan oleh Fridalni et al., (2022) menunjukkan responden dengan *self efficacy* yang rendah memiliki kepatuhan penatalaksanaan yang rendah juga. Hal ini dikarenakan kurangnya *self efficacy*, dukungan keluarga dan pendidikan yang rendah sehingga sulit dalam menerima informasi.

Self efficacy yang baik mampu meminimalisir respon negatif sebaliknya *self efficacy* yang rendah dapat menimbulkan keraguan pada kemampuan dirinya (Rohmah et al., 2022). Hal itu dapat dipengaruhi berbagai faktor seperti pengalaman keberhasilan, pengalamam melalui pengamatan terhadap orang lain, persuasi verbal dari lingkungan, serta kondisi emosional dan fisiologis yang dialami individu (Zadok, 2024). Tinggi rendahnya efikasi diri dapat dipengaruhi oleh faktor seperti usia, pendidikan, jenis kelamin dan sebagainya. Salah satu hal yang bisa dilakukan dalam mengelola hipertensi dapat dilakukan dengan meningkatkan kepatuhan diet yang merupakan upaya memelihara pengontrolan pola makan agar tekanan darah tetap terkendali (Natabea & Khoiri, 2024). Kepatuhan terhadap diet akan tercapai dengan baik apabila individu memahami manfaat yang diperoleh dan memiliki pengetahuan yang cukup. Kurangnya pemahaman mengenai pentinya kepatuhan diet dapat mempengaruhi kesadaran individu dalam menjalankan diet. Oleh karena itu, kepatuhan terhadap diet hipertensi dapat terwujud apabila pasien rutin dan konsisten menjalankan diet sesuai anjuran (Adzra, 2022).

Asumsi peneliti menyimpulkan bahwa *self efficacy* ialah keyakinan individu terkait kemampuan dalam melakukan hal tertentu untuk mencapai hasil yang diinginkan. Untuk meningkatkan *self efficacy* strategi yang efektif

melibati penetapan tujuan, pemberian umpan balik yang positif, keterlibatan dukungan sosial. Selain itu riwayat edukasi serta kemauan dari dalam diri individu juga mempengaruhi keyakinan diri seseorang terhadap kemampuannya dalam melaksanakan merupakan suatu tindakan memiliki pengaruh besar terhadap tingkat kepatuhan menjalani diet. Individu dapat dikatakan patuh apabila individu tersebut konsisten dalam mengikuti dan menjalankan diet yang dianjurkan, baik dari segi jenis, jumlah dan jadwal makan. Sementara individu yang tidak patuh apabila tidak memperhatikan makanan yang dikonsumsi, jumlah kalori dan jadwal makan diluar waktu yang ditetapkan. *Self efficacy* dapat menjadi salah satu pengaruh yang signifikan dalam menjalani diet. Semakin tinggi *self efficacy* maka semakin kuat dalam mengendalikan asupan tinggi garam dan mampu mempertahankan pola makan dan cenderung konsisten pola hidup yang sehat begitupun sebaliknya. Oleh karena itu, peningkatan efikasi diri dapat ditinjau menjadi salah satu komponen penting dalam menjalankan intervensi promosi kesehatan.

Selain itu, adapun keterbatasan pada penelitian ini yaitu proses administratif yang dilakukan cukup panjang, lalu penelitian ini hanya berfokus pada responden usia dewasa dan faktor *self efficacy*, sehingga belum mewakili seluruh rentang usia maupun faktor lain seperti pendidikan dan dukungan keluarga yang juga dapat memengaruhi kepatuhan diet.

SIMPULAN

Mengacu pada hasil temuan yang telah dilakukan terhadap 190 responden penderita hipertensi di Puskesmas Sawah Besar mayoritas responden memiliki *self efficacy* dan kepatuhan diet yang baik. Hal ini membuktikan adanya hubungan yang signifikan antara *self efficacy* dengan kepatuhan diet pada penderita hipertensi di Puskesmas Sawah Besar Jakarta Pusat dengan *p-value* = 0.000 dengan nilai *r* = 0.922. Sehingga, hal ini menandakan bahwa semakin tinggi efikasi diri individu maka semakin besar kemungkinannya untuk mematuhi pola

diet yang dianjurkan dalam pengelolaan hipertensi.

REFERENSI

- Adzra, S. (2022). Gambaran Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Diet Hipertensi Pada Pasien Penderita Hipertensi : Studi Literatur Review. *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan (SIKONTAN)*, 1(2), 53–64. <https://doi.org/10.47353/sikontan.v1i2.360>
- Almar, J., Bannepadang, C., & Sumule, A. (2024). Hubungan Pengetahuan dan Sikap dengan Kepatuhan Diet Pada Lansia di Lembang Tondon Kecamatan Tondon Kabupaten Toraja Utara Tahun 2024. *Lppm: Jurnal Ilmiah Kesehatan Promotif*, 1–15. <https://journal.stikestanatoraja.ac.id/jikp/article/view/265/184>
- Anonyma, P. (2023). Hubungan Kepatuhan Diet Hipertensi dan Senam Lansia dengan Penurunan Tekanan Darah pada Lansia. *Jurnal Stethoscope*, 3(2), 143–149. https://ejurnal.stikesmhk.ac.id/index.php/Jurnal_Ilmiah_Keperawatan/article/view/926
- BKPK. (2023). Prevalensi, Dampak, serta Upaya Pengendalian Hipertensi & Diabetes di Indonesia. *Kementerian Kesehatan*, 1–2. <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/fact-sheet-survei-kesehatan-indonesia-ski-2023/>
- BKPK. (2024). *Prevalensi Hipertensi di Indonesia Menurun*. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/prevalensi-hipertensi-di-indonesia-menurun/>
- Dalfiani, D., Ladyani, F., & Fachrurazi, F. (2024). Hubungan Kepatuhan Minum Obat Antihipertensi dan Diet Rendah Garam Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi di Poliklinik Rumah Sakit Pertamina Bintang Amin. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, 11(3), 477–485.
- <https://doi.org/10.33024/jikk.v11i3.11570>
- Fauziah, Y., & Syahputra, R. (2021). Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Manajemen Perawatan Diri Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Indrapura Kabupaten Batubara Tahun 2019. *Jurnal of Midwifery Senior*, 4(2), 26–37. <https://midwifery.jurnalsenior.com/index.php/ms/article/view/68>
- Fitriyana, M., & Wirawati, M. K. (2022). Penerapan Pola Diet Dash Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Kalikangkung Semarang. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 6(1), 17–24. <https://doi.org/10.33655/mak.v6i1.126>
- Fridalni, N., Hasni, H., & Karnasih, N. I. (2022). Hubungan Self Efficacy Dengan Kepatuhan Dalam Penatalaksanaan Hipertensi Di Puskesmas Air Dingin Kota Padang the Relationship Between Self Efficacy and Compliance of Hypertension At Puskesmas Air Dingin Padang City. *Jurnal Kesehatan Medika Saintika Desember 2022*, 13(2), 115–123. <https://jurnal.syedzasaintika.ac.id/index.php/medika/article/view/1546/0>
- Fryar, C. D., Kit, B., Carroll, M. D., & Afful, J. (2024). Hypertension Prevalence , Awareness , Treatment , and Control Among Adults Age 18 and Older : United States, August 2021-August 2023. *NCHS Data Brief*, 511, 1–11. <https://www.cdc.gov/nchs/data/databriefs/db511.pdf>
- Kuba, S. R., Nusawakan, A. W., & Putra, K. P. (2021). Upaya Promotif Preventif dan Pengendalian Hipertensi oleh Puskesmas Tegalrejo Kota Salatiga. *Care:Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 9(2), 208–222. <https://jurnal.unitri.ac.id/index.php/care/article/view/1442>
- Lestari, P. H., Juliani, E., & Rosliany, N. (2022). Hubungan Efikasi Diri Remaja Dengan Pengetahuan, Sikap Dan Praktik Pencegahan Infeksi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Holistic*, 6(1), 1–11. <https://doi.org/10.33377/jkh.v6i1.120>

- Manuntungi, A. E. (2023). Hubungan Self Efficacy Dengan Kualitas Hidup Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Rangas Kab. Mamuju Provinsi Sulawesi Barat. *Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(3), 243. <https://doi.org/10.59585/bajik.v1i3.276>
- Muthiyah, A., Achmad, V. S., Syarif, I., Jukarnain, J., & Sipriatin, T. (2023). Self Efficacy of Self-Care Adherence in People with Hypertension. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(1), 216–223. <https://jurnalsandihusada.polsaka.ac.id/JIKSH/article/view/1017>
- Natabea, F. D., & Khoiri, A. N. (2024). Hubungan Self Efficacy Dengan Kepatuhan Diet Rendah Garam Pada Lansia Hipertensi Di Posyandu Lansia Desa Palrejo Kecamatan Sumobito Kabupaten Jombang. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 10(3), 575–580. <https://doi.org/10.33023/jikep.v10i3.2429>
- Nisa, F., Fiddaroini, F., & Ana, K. D. (2024). Hubungan Kepatuhan Diet Rendah Garam dengan Tekanan Darah Pasien Hipertensi di Klinik Intan Husada Jatirogo Tuban. *Journal of Nursing and Health*, 9(1), 1–8. <https://doi.org/10.52488/jnh.v9i1.359>
- Olpah, M., Riduansyah, M., & Manto, O. A. D. (2022). Hubungan Efikasi Diri dengan Kepatuhan Diet pada Pasien Hipertensi Grade I. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, 7(3), 104–112. <https://doi.org/10.32419/jppni.v7i3.362>
- Rohmah, U. N., Setyaningsih, T., Rosliany, N., & Sari, G. M. (2022). Hubungan Antara Self Efficacy Dengan Resiliensi Pada Penyintas Covid-19. *KOSALA : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 10(2), 53–62. <https://doi.org/10.37831/kjik.v10i2.235>
- Septianingtyas, M. C. A., Sulistyaningrum, D. P., & Widiati, J. D. P. (2022). Hubungan Self Efficacy Dan Dukungan Keluarga Terhadap Kepatuhan Diet Rendah Garam Penderita Hipertensi Pada Lansia Dengan Obesitas. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*, 2(3), 106–120. <https://doi.org/10.55606/jrik.v2i3.696>
- Susanti, S., Bujawati, E., Sadarang, R. A. I., & Ihwana, D. (2022). Hubungan Self Efficacy dengan Manajemen Diri Penderita Hipertensi Di Puskesmas Kassi-Kassi Kota Makassar Tahun 2022. *Jurnal Kesmas Jambi*, 6(2), 48–58. <https://doi.org/10.22437/jkmj.v6i2.20540>
- WHO. (2023). *Hypertension*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- Zadok, W. F. (2024). *Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Hardiness Pada Efikasi Diri Mahasiswa* (D. Puspitasari (ed.)). CV. Adanu Abimata.