

**ANALISIS EFIKASI DIRI DAN DUKUNGAN KELUARGA TERHADAP
KEPATUHAN DIET RENDAH GARAM PADA PENDERITA HIPERTENSI
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS BESTARI TAHUN 2026**

1. Leony Angelia Sitorus

2. Venia Rosa Br Sembiring

Jurusan Kesehatan Masyarakat

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Prima Indonesia

Abstrak

Latar Belakang: Hipertensi merupakan masalah kesehatan masyarakat yang serius di seluruh dunia. Kepatuhan terhadap pola makan rendah garam sangat penting untuk pengendalian tekanan darah. Efikasi diri dan dukungan keluarga diketahui memengaruhi kepatuhan terhadap pola makan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara efikasi diri dan dukungan keluarga dengan kepatuhan terhadap pola makan rendah garam di kalangan pasien hipertensi di wilayah pelayanan Puskesmas Bestari pada tahun 2026. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan desain cross-sectional. Populasi terdiri dari 98 pasien hipertensi yang terdaftar di Puskesmas Bestari pada Desember Tahun 2023. Digunakan total sampling, yaitu seluruh 98 pasien. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner yang valid dan reliabel untuk mengukur rasa Efikasi diri,

dukungan keluarga, dan kepatuhan terhadap diet rendah garam. Data dianalisis menggunakan analisis univariat (frekuensi dan persentase) serta analisis bivariat dengan uji Fisher Exact ($\alpha = 0,05$). Sebagian besar responden adalah laki-laki (52,0%), berusia 36–45 tahun (34,7%), berpendidikan SMA (51,0%), dan bekerja sebagai wiraswasta (48,0%). Efikasi diri yang rendah ditemukan pada 79,6% responden, kurangnya dukungan keluarga pada 59,2%, dan ketidakpatuhan terhadap diet rendah garam pada 77,6%. Analisis bivariat menunjukkan hubungan yang signifikan antara efikasi diri dan kepatuhan terhadap diet rendah garam ($p = 0,014$; OR = 4,091, 95% CI [1,413, 11,847]) serta antara dukungan keluarga dan kepatuhan terhadap diet rendah garam ($p = 0,025$; OR = 3,365, 95% CI [1,251, 9,053]). Terdapat hubungan yang signifikan antara efikasi diri dan dukungan keluarga dengan kepatuhan terhadap diet rendah garam di kalangan pasien hipertensi di wilayah pelayanan Puskesmas Bestari. Pasien dengan efikasi diri yang rendah dan kurangnya dukungan keluarga memiliki risiko lebih tinggi untuk tidak patuh. Disarankan untuk memperkuat efikasi diri pasien dan keterlibatan keluarga dalam pengelolaan pola makan.

Kata kunci: Hipertensi, efikasi diri, dukungan keluarga, kepatuhan terhadap diet rendah garam, puskesmas