

JURNAL SKRIPSI

**HUBUNGAN *SELF EFFICACY* DENGAN KEPATUHAN DIET PADA ORANG
OBESITAS DI DESA SIDOREJO KECAMATAN JETIS
KABUPATEN MOJOKERTO**



**ROSSY PERWITASARI
1924201036**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MAJAPAHIT
MOJOKERTO
2021**

PERNYATAAN

Dengan ini selaku mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Keperawatan Majapahit Mojokerto:

Nama : Rossy Perwitasari

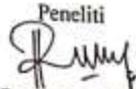
NIM : 1924201036

Program Studi : S1 Ilmu Keperawatan

Setuju/ tidak setuju *) naskah jurnal karya ilmiah yang disusun oleh yang bersangkutan setelah mendapat arahan dari pembimbing, dipublikasikan dengan / tanpa *) mencantumkan nama tim pembimbing sebagai Co-author.

Demikian harap maklum.

Mojokerto, 29 September 2021

Peneliti

Rossy Perwitasari
1924201036

| Pembimbing 1 | Pembimbing 2 |
|---|--|
|  Atikah Fatmawati, S.Kep. Ns., M.Kep. NIK. 220 250 155 |  Mujiadi, S.Kep. Ns., M.KKK. NIK. 220 250 150 |

LEMBAR PENGESAHAN

HUBUNGAN *SELF EFFICACY* DENGAN KEPATUHAN DIET PADA ORANG
OBESITAS DI DESA SIDOREJO KECAMATAN JETIS
KABUPATEN MOJOKERTO



ROSSY PERWITASARI
NIM : 1924201036

Pembimbing I

Atikah Fatmawati, S.Kep. Ns., M.Kep
NIK. 220 250 155

Pembimbing II

Mujiadi, S.Kep. Ns., M.KKK
NIK. 220 250 150

**HUBUNGAN *SELF EFFICACY* DENGAN KEPATUHAN DIET PADA ORANG
OBESITAS DI DESA SIDOREJO KECAMATAN JETIS KABUPATEN
MOJOKERTO**

Rossy Perwitasari

Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Majapahit Mojokerto

Email: rossy_perwitasari@gmail.com

Atikah Fatmawati

Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Majapahit Mojokerto

Email: tikaners87@gmail.com

Mujiadi

Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Majapahit Mojokerto

Email:

ABSTRAK

Obesitas merupakan masalah kesehatan dunia yang semakin sering ditemukan di berbagai negara. Penatalaksanaan obesitas dengan mengikuti aturan diet akan dapat terlaksana dengan baik jika orangnya memiliki *self efficacy* yang baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *self efficacy* dengan kepatuhan diet pada orang obesitas. Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian analitik korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh orang obesitas di Desa Sidorejo Kecamatan Jetis Kabupaten Mojokerto yang berjumlah 39 orang. Sampling yang digunakan adalah purposive sampling sehingga didapatkan 31 sampel. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner *self efficacy* dan kepatuhan diet. Analisa data menggunakan Uji Spearman Rho. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mempunyai *self efficacy* sedang yaitu 23 orang (74,2%), dan hampir seluruh responden mempunyai kepatuhan diet sedang yaitu 27 orang (87,1%). Hasil analisa data menunjukkan terdapat hubungan *self efficacy* dengan kepatuhan diet pada orang obesitas di Posyandu Desa Brangkal Kecamatan Sooko Kabupaten Mojokerto dibuktikan dengan hasil uji Spearman Rho yang menunjukkan bahwa $pvalue=0,000$ atau $< \alpha (0,05)$ sehingga H_1 diterima. Kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah semakin tinggi *self efficacy* maka kepatuhan diet juga semakin tinggi. Perawat diharapkan dapat memberikan penguat positif pada orang obesitas agar yakin dapat mematuhi diet obesitas. Dan diharapkan untuk perawat pelaksana dapat melakukan kunjungan rumah agar orang dengan obesitas dapat menjalankan diet obesitas dengan teratur dan benar.

Kata Kunci: *self efficacy*, kepatuhan diet, obesitas

ABSTRACT

Obesity is world health problem that is increasingly found in various countries. Management of obesity by following dietary rules will be carried out well if the sufferer has good self-efficacy. This study aimed to determine the relationship between self-efficacy and dietary compliance in obese patients. This study used correlation analytic research design with cross sectional approach. The population in this study were all obese people in Sidorejo Village, Jetis District, Mojokerto Regency, as many as 39 people. The sampling used purposive sampling so that was obtained 31 samples. The research instrument used self-efficacy questionnaire and diet compliance. Data analysis used Spearman Rho test. The

results suggested that most of the respondents had moderate self-efficacy, as many as 23 people (72%), and almost all respondents had moderate dietary compliance, as many as 27 people (87.1%). The results of data analysis suggested that there was relationship between self-efficacy and dietary compliance in obese patients at Brangkal Village Integrated Health Center, Sooko District, Mojokerto Regency, as evidenced by the Spearman RHo test results which suggested that $p\text{-value} = 0.000$ or $< \text{atau} (0.05)$ so that H_1 was accepted. The conclusion from the results of this study is that the higher of self-efficacy, the higher dietary compliance. Nurses are expected to provide positive reinforcement for obese patients so that they are sure they can comply with the obesity diet. And it is hoped that the implementing nurse can make home visits so that people with obesity can follow an obesity diet regularly and correctly.

Keywords: *self efficacy, diet compliance, obesity*

PENDAHULUAN

Obesitas merupakan masalah kesehatan dunia yang semakin sering ditemukan di berbagai negara. Adanya kecenderungan peningkatan jumlah kasus obesitas di masyarakat memerlukan penanganan asuhan gizi yang tepat untuk mencegah timbulnya gangguan kesehatan atau penyakit tidak menular (Suryani et al., 2018). Konsumsi diet barat dan aktivitas fisik yang rendah merupakan kecenderungan yang semakin banyak terjadi saat ini, sehingga akan diikuti dengan peningkatan berat badan (Sjarif et al., 2014). Peningkatan prevalensi obesitas juga diikuti dengan peningkatan prevalensi komorbiditas, seperti peningkatan tekanan darah, aterosklerosis, hipertrofi ventrikel kiri, sumbatan jalan napas saat tidur (*obstructive sleep apnea*), asma, sindrom polikistik ovarium, diabetes melitus tipe-2, perlemakan hati, abnormalitas kadar lipid darah (dislipidemia), dan sindrom metabolik (Sutadarma & Wiryanthini, 2015).

Menurut data WHO tahun 2016 lebih dari 1,9 miliar orang dewasa berusia 18 tahun ke atas mengalami kenaikan berat badan. Dari jumlah tersebut lebih dari 650 juta orang dewasa mengalami obesitas. Pada laki-laki sebanyak 39 persen dan pada perempuan 40 persen. Prevalensi obesitas penduduk laki – laki dewasa (>18 tahun) di masing – masing provinsi tahun 2007, 2010 dan 2013. Prevalensi penduduk laki – laki dewasa obesitas pada tahun 2013 sebanyak 19,7 persen dan pada tahun 2013 prevalensi obesitas perempuan dewasa (>18 tahun) 32,9 persen, naik 18,1 persen dari tahun 2007 (13,9%) dan 17,5 persen dari tahun 2010 (15,5%). Secara nasional, persentase orang yang mengalami obesitas akibat stres sebanyak 26,6%, depresi sebanyak 39,7% dan cemas sebanyak 15,2%. (Riskesdas, 2013).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada tanggal 20 Oktober 2020 di Desa Sidorejo Kecamatan Jetis Kabupaten Mojokerto hasil wawancara pada 10 responden obesitas, 7 responden mengatakan sudah tidak mungkin bisa menurunkan berat badannya, karena sudah

mencoba banyak cara hingga menggunakan obat pelangsing, namun respon dan tidak mengatur dietnya, sedangkan 3 responden yakin akan bisa turun berat badannya jika mematuhi diet untuk obesitas.

Kepatuhan diet pada orang obesitas salah satunya dipengaruhi oleh *self efficacy*. *Self efficacy* atau kemampuan diri yang dimiliki oleh satu individu berupa kepercayaan diri serta keyakinan diri individu jika menerapkan aturan kesehatan yang ditentukan. Kepercayaan diri dan keyakinan individu dengan kemampuannya dapat menentukan bagaimana mereka berperilaku, berpikir serta bereaksi terhadap segala situasi yang menimpa diri mereka. Individu yang mempunyai tingkat percaya diri dan keyakinan yang sangat tinggi jika mereka menerapkan aturan kesehatan yang ditentukan (Afro et al., 2020). Aturan tersebut adalah diet obesitas. Metoda diet yang dilakukan untuk terapi obesitas secara garis besar dapat dibagi menjadi lima jenis yaitu diet rendah lemak fokus pada restriksi asupan lemak tanpa adanya rekomendasi jumlah asupan kalori, diet rendah kalori fokus pada restriksi jumlah makronutrien termasuk lemak untuk mendapatkan asupan kalori 1000-1500 kkal, diet sangat rendah kalori merekomendasikan asupan kalori 300-800 kkal, diet rendah karbohidrat fokus pada restriksi asupan karbohidrat dan meningkatkan asupan protein, dan diet rendah indeks glikemik merekomendasikan diet rendah glikemik load (Sutadarma & Wiryanthini, 2015). Ketidakepatuhan pada diet obesitas akan menyebabkan peningkatan berat badan yang semakin parah. Hal ini tentu berpengaruh terhadap masalah kesehatan, dimana obesitas dapat meningkatkan morbiditas dan mortalitas serta diketahui berhubungan dengan penyakit degeneratif seperti diabetes melitus, stroke, hipertensi, dan kanker (Sjarif et al., 2014).

Upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kepatuhan diet adalah melalui pemberian edukasi kepada orang obesitas untuk melakukan terapi diet dan aktivitas fisik. Dengan mengetahui pentingnya diet bagi orang obesitas, serta dampak yang ditimbulkan oleh obesitas, akan dapat meningkatkan kepatuhan diet obesitas (Suryani et al., 2018).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian analitik korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh orang obesitas di Desa Sidorejo Kecamatan Jetis Kabupaten Mojokerto yang berjumlah 39 orang. Sampling yang digunakan adalah purposive sampling sehingga didapatkan 31 sampel. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner *self efficacy* dan kepatuhan diet. Pengukuran *self*

efficacy menggunakan skala Likert, kemudian dikategorikan menjadi Tinggi, jika skor ≥ 84 , Sedang, jika skor 60 - 83, Rendah, jika skor < 60 . Pengukuran kepatuhan diet juga menggunakan skala Likert dan dikategorikan menjadi Tinggi, jika skor ≥ 49 , Sedang, jika skor 35 - 48, dan Rendah, jika skor < 35 . Penelitian dilakukan dengan cara mengurusi perizinan, kemudian peneliti meminta data orang obesitas di Puskesmas, lalu peneliti mendatangi bidan desa dan meminta alamat lengkap setiap orang dengan obesitas. Peneliti dibantu oleh 2 asisten untuk membantu mencari orang obesitas dengan menyamakan persepsi sebelumnya yaitu orang dengan IMT lebih dari 27 kg/m^2 . Peneliti memilih responden sesuai kriteria inklusi dengan cara mencari orang obesitas yang tidak mempunyai komplikasi penyakit dengan diet khusus seperti penyakit jantung, gagal ginjal, hipertensi, atau diabetes mellitus. Peneliti mendatangi rumah kerumah, menjelaskan maksud dan tujuan penelitian. Meminta persetujuan menjadi responden. Memberitahu cara mengisi kuesioner, lalu memberikan kuisisioner *self efficacy* dan kuisisioner tentang kepatuhan diet obesitas. Penelitian ini menggunakan uji statistik yaitu uji Spearman Rho dikarenakan penelitian ini bersifat analitik korelasi, variabel *independent* dan variabel *dependent* berjumlah 2, skala data ordinal.

HASIL PENELITIAN

A. Hasil Penelitian

1. Data Umum

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Karakteristik Responden Berdasarkan Karakteristik di Desa Sidorejo Kecamatan Jetis Kabupaten Mojokerto tahun 2021

| Usia | Frekuensi | Persentase (%) |
|------------------|-----------|----------------|
| 20-30 tahun | 3 | 9,7 |
| 31-40 tahun | 10 | 32,3 |
| 41-50 tahun | 8 | 25,8 |
| 51-60 tahun | 10 | 32,3 |
| Jenis Kelamin | | |
| Laki-laki | 7 | 22,6 |
| Perempuan | 24 | 77,4 |
| Pendidikan | | |
| Tidak sekolah | 0 | 0 |
| SD | 0 | 0 |
| SMP | 6 | 19,4 |
| SMA | 25 | 80,6 |
| Perguruan Tinggi | 0 | 0 |

Tabel 1 menunjukkan bahwa hampir setengah responden berusia 31-40 tahun dan 51-60 tahun yaitu 10 orang (32,2%), hampir seluruh responden adalah perempuan yaitu 24 orang (77,4%), dan hampir seluruh responden berpendidikan SMA yaitu 30 orang (80,6%).

2. Data Khusus

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Variabel Penelitian Di Desa Sidorejo Kecamatan Jetis Kabupaten Mojokerto tahun 2021

| <i>Self efficacy</i> | Frekuensi | Persentase (%) |
|-----------------------|-----------|----------------|
| Tinggi | 4 | 12,9 |
| Sedang | 23 | 74,2 |
| Rendah | 4 | 12,9 |
| Jumlah | 31 | 100 |
| Kepatuhan diet | | |
| Tinggi | 1 | 3,2 |
| Sedang | 27 | 87,1 |
| Rendah | 3 | 9,7 |
| Jumlah | 31 | 100 |

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden mempunyai *self efficacy* sedang yaitu 23 orang (74,2%), dan hampir seluruh responden mempunyai kepatuhan diet sedang yaitu 27 orang (87,1%).

Tabel 3. Tabulasi Silang Hubungan *Self efficacy* Dengan Kepatuhan Diet Orang obesitas Di Desa Sidorejo Kecamatan Jetis Kabupaten Mojokerto Tahun 2021

| <i>Self Efficacy</i> | Kepatuhan Diet | | | | | | Total | | <i>P value</i> |
|----------------------|----------------|------|--------|------|--------|------|-------|-----|----------------|
| | Tinggi | | Sedang | | Rendah | | f | % | |
| | f | % | f | % | f | % | | | |
| Tinggi | 1 | 25,0 | 3 | 75,0 | 0 | 0 | 4 | 100 | 0,000 |
| Sedang | 0 | 0 | 23 | 100 | 0 | 0 | 23 | 100 | |
| Rendah | 0 | 0 | 1 | 25,0 | 3 | 75,0 | 4 | 100 | |
| Jumlah | 1 | 3,2 | 27 | 87,1 | 3 | 9,7 | 31 | 100 | |

Tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang mempunyai *self efficacy* tinggi, kepatuhan dietnya sedang yaitu 3 dari 4 orang (75%), seluruh responden mempunyai *self efficacy* sedang, kepatuhan dietnya juga sedang yaitu 23 dari 23 orang (100%), dan sebagian besar responden mempunyai *self efficacy* rendah kepatuhan dietnya juga rendah yaitu 3 dari 4 orang (75%).

Hasil uji Spearman Rho menunjukkan *pvalue* = 0,000 sehingga nilai *pvalue* kurang dari $\alpha = 0,05$ yang berarti bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima, artinya ada hubungan *self efficacy* dengan kepatuhan diet orang obesitas di Desa Sidorejo Kecamatan Jetis Kabupaten Mojokerto.

PEMBAHASAN

1. *Self Efficacy*

Hasil penelitian pada tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden mempunyai *self efficacy* sedang yaitu 23 orang (74,2%), *self efficacy* tinggi sebanyak 4 orang (12,9%), dan *self efficacy* rendah sebanyak 4 orang (12,9%).

Efikasi diri merupakan persepsi diri sendiri mengenai seberapa bagus diri dapat berfungsi dalam situasi tertentu, efikasi diri berhubungan dengan keyakinan bahwa diri memiliki kemampuan melakukan tindakan yang diharapkan. Efikasi diri dapat diperoleh, diubah, ditingkatkan atau diturunkan, melalui salah satu atau kombinasi empat sumber, yakni pengalaman menguasai sesuatu prestasi (*performance accomplishment*), pengalaman vikarius (*vicarious experiences*), persuasi sosial (*social persuasion*) dan pembangkitan emosi (*emotional/ physiological states*). Pengalaman performansi adalah prestasi yang pernah dicapai pada masa yang telah lalu. Pengalaman vikarius diperoleh melalui model sosial. Persuasi sosial adalah rasa percaya kepada pemberi persuasi, dan sifat realistik dari apa yang dipersuasikan (Alwisol, 2014).

Responden dengan *self efficacy* diri yang tinggi karena merasa bahwa mereka bisa menghadapi semua masalah yang timbul akibat obesitas, karena obesitas tidak akan menghalangi seseorang untuk tetap beraktivitas normal dan disejajarkan dengan orang normal lainnya. Responden dengan *self efficacy* sedang karena merasa mampu menghadapi masalahnya, akan tetapi pada beberapa poin, mereka tidak sanggup menghadapinya, seperti banyaknya responden yang terkadang merasa tidak nyaman dengan komentar orang lain tentang dirinya dan merasa kurang percaya diri karena penampilan fisiknya. Responden dengan *self efficacy* rendah disebabkan karena mereka tidak mampu menghadapi semua masalah, banyak waktu dimana mereka merasa putus asa dan tidak dapat menahan orang yang timbul akibat obesitas.

Tabel 1 menunjukkan bahwa hampir setengah responden berusia 31-40 tahun dan 51-60 tahun yaitu 10 orang (32,2%). Usia 40-65 tahun disebut juga tahap keberhasilan, yaitu waktu untuk pengaruh maksimal, membimbing diri sendiri dan menilai diri sendiri, sehingga orang memiliki efikasi diri yang baik (Potter & Perry, 2015). Responden yang lebih tua lebih yakin akan kemampuannya untuk mengelola dan melakukan perawatan penyakitnya. Semakin bertambahnya usia

seseorang maka akan memulai untuk membimbing diri sendiri dan menilai diri sendiri, serta lebih fokus terhadap penerimaan penyakit yang dialami nyasehingga orang akan memiliki efikasi diri yang baik.

Tabel 1 menunjukkan bahwa hampir seluruh responden berpendidikan SMA yaitu 30 orang (80,6%). Tingkat pendidikan merupakan indikator bahwa seseorang telah menempuh jenjang pendidikan formal di bidang tertentu, namun bukan indikator bahwa seseorang telah menguasai beberapa bidang ilmu. Seseorang dengan pendidikan yang baik, lebih matang terhadap proses perubahan pada dirinya, sehingga lebih mudah menerima pengaruh luar yang positif, objektif dan terbuka terhadap berbagai informasi termasuk informasi tentang kesehatan (Ngurah & Sukmayanti, 2014). Responden dengan tingkat pendidikan SMA hampir seluruhnya mempunyai efikasi diri sedang. Responden dengan pendidikan tinggi mengerti tentang penyakit dan penatalaksanaannya namun belum bisa melaksakannya dengan benar.

2. Kepatuhan diet Orang obesitas

Hasil penelitian pada tabel 2 menunjukkan bahwa hampir seluruh responden mempunyai kepatuhan diet sedang yaitu 27 orang (87,1%), kepatuhan diet kategori tinggi sebanyak 1 orang (3,2%), dan kepatuhan diet kategori rendah sebanyak 3 orang (9,7%).

Kepatuhan dalam menjalani diet obesitas secara garis besar dapat dibagi menjadi lima jenis yaitu diet rendah lemak fokus pada restriksi asupan lemak tanpa adanya rekomendasi jumlah asupan kalori, diet rendah kalori fokus pada restriksi jumlah makronutrien termasuk lemak untuk mendapatkan asupan kalori 1000-1500 kkal, diet sangat rendah kalori merekomendasikan asupan kalori 300-800 kkal, diet rendah karbohidrat fokus pada restriksi asupan karbohidrat dan meningkatkan asupan protein, dan diet rendah indeks glikemik merekomendasikan diet rendah glikemik load (Sutadarma & Wiryanthini, 2015).

Kepatuhan sedang yang dilakukan oleh responden disebabkan karena masih ada beberapa hal yang dilanggar dalam menjalankan diet obesitas seperti konsumsi gula yang berlebih, konsumsi makanan berlemak, maupun makanan yang digoreng, karena sebagian besar orang, menghindari makanan manis, berlemak, dan digoreng memang sulit dilakukan karena cita rasa yang diciptakan sangat tinggi sehingga sulit dihindari, terutama jika responden sudah tua,

karena merasa bahwa hidupnya tidak akan lama lagi, sehingga mereka merasa perlu untuk menikmati hidup.

Responden dengan kepatuhan tinggi dapat disebabkan karena usianya yang masih muda sehingga merasa masih bisa sembuh dari obesitas, masih bisa berusaha menormalkan kembali berat badannya melalui diet obesitas. Kepatuhan yang rendah terjadi pada responden yang berusia 51-60 tahun. Hal ini dapat disebabkan karena sudah menderita obesitas bertahun-tahun, akan tetapi tetap dapat menjaga kelangsungan hidupnya hingga tua, sehingga tidak terlanjut dalam menjaganya, sewaktu-waktu jika ingin mengonsumsi makanan yang enak meskipun tidak dianjurkan bagi orang obesitas, akan tetap mereka konsumsi.

Tabel 1 menunjukkan bahwa hampir seluruh responden adalah perempuan yaitu 24 orang (77,4%). Perempuan dianggap lebih patuh dalam menjalani pengobatan maupun perawatan diri dibandingkan laki-laki. Selain itu perempuan memiliki kemampuan mengatasi masalah yang lebih baik daripada laki-laki dalam menghadapi sebuah masalah (Ngurah & Sukmayanti, 2014). Diet obesitas merupakan tindakan yang sulit dilakukan sehingga menjadi masalah tersendiri bagi orang obesitas dan perempuan cenderung lebih dapat mengatasinya dibandingkan laki-laki. Menurut peneliti perempuan cenderung patuh karena setelah mengetahui jenis makanan, menyediakan langsung menu sesuai yang dianjurkan dan lebih banyak tinggal di rumah. Sedangkan pada laki-laki lebih banyak di luar rumah, terlebih lingkungan tempat bekerja yang tidak mendukung untuk makan sesuai anjuran. Bahkan jika sudah tidak ada yang menyediakan makanan, mereka enggan untuk menyediakan makanan, cenderung untuk membeli makanan siap saji. Sedangkan pada penelitian ini tidak ada hubungan yang bermakna antara jenis kelamin laki-laki maupun perempuan. Hal ini disebabkan karena informasi yang didapatkan antara perempuan dan laki-laki sama dan tergantung bagaimana menyikapinya, tentang informasi yang telah mereka peroleh.

Tabel 1 menunjukkan bahwa hampir seluruh responden berpendidikan SMA yaitu 30 orang (80,6%). Pendidikan adalah suatu kegiatan, usaha manusia meningkatkan kepribadian atau proses perubahan perilaku menuju kedewasaan dan penyempurnaan kehidupan manusia dengan jalan membina dan mengembangkan potensi kepribadiannya, yang berupa rohani (cipta, rasa, karsa) dan jasmani (Faktul, 2015). Dengan latar pendidikan yang tinggi membantu proses penerimaan informasi seperti: pendidikan kesehatan tentang obesitas, diet yang harus dijalankan, olahraga yang

disampaikan oleh petugas kesehatan, sedangkan seseorang yang hanya memiliki sedikit atau tidak memiliki pendidikan formal mungkin tidak mampu untuk memahami materi yang diberikan, menjadi enggan untuk melakukan upaya baru untuk belajar

3. Hubungan *Self efficacy* Dengan Kepatuhan diet Orang obesitas

Hasil penelitian pada tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang mempunyai *self efficacy* tinggi, kepatuhan dietnya sedang yaitu 3 dari 4 orang (75%), seluruh responden mempunyai *self efficacy* sedang, kepatuhan dietnya juga sedang yaitu 23 dari 23 orang (100%), dan sebagian besar responden mempunyai *self efficacy* rendah kepatuhan dietnya juga rendah yaitu 3 dari 4 orang (75%). Hasil uji Spearman Rho menunjukkan $pvalue = 0,000$ sehingga nilai $pvalue$ kurang dari $\alpha = 0,05$ yang berarti bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima, artinya ada hubungan *self efficacy* dengan kepatuhan diet orang obesitas di Desa Sidorejo Kecamatan Jetis Kabupaten Mojokerto.

Kemampuan diri yang dimiliki oleh satu individu berupa kepercayaan diri serta keyakinan diri individu jika menerapkan aturan kesehatan yang ditentukan. Kepercayaan diri dan keyakinan individu dengan kemampuannya dapat menentukan bagaimana mereka berperilaku, berpikir serta bereaksi terhadap segala situasi yang menimpa diri mereka. Individu yang mempunyai tingkat percaya diri dan keyakinan yang sangat tinggi jika mereka menerapkan aturan kesehatan yang ditentukan (Afro et al., 2020).

Kepercayaan diri dan keyakinan diri dalam menjalani diet merupakan hal yang saling berkaitan dan merupakan hal yang paling berpengaruh terhadap kepatuhan dalam melaksanakan diet. Efikasi diri orang obesitas dalam mematuhi diet rendah karena merupakan indikator penting dalam kepatuhan diet rendah karena. Hal tersebut menunjukkan bahwa efikasi diri dan dorongan dari dalam diri orang lebih kuat dibandingkan dengan pengaruh lingkungan orang dalam proses diet obesitas.

Responden yang mempunyai *self efficacy* tinggi tetapi kepatuhan dietnya sedang disebabkan karena 3 responden tersebut masih melanggar aturan diet obesitas seperti makan makanan berlemak dan gorengan, karena meskipun merasa mampu menghadapi masalah, akan tetapi keinginan untuk mengonsumsi makanan yang enak tidak selalu dilakukan oleh responden. Responden yang mempunyai *self efficacy* rendah akan tetapi kepatuhan dietnya sedang karena meskipun merasa kurang mampu menghadapi masalah, dan tidak percaya diri akan kemampuannya, akan tetapi responden memiliki keinginan untuk hidup lebih sehat.

KESIMPULAN DAN SARAN

Self efficacy orang obesitas di Desa Sidorejo Kecamatan Jetis Kabupaten Mojokerto sebagian besarnya adalah 23 orang (74,2%). Kepatuhan diet orang obesitas di Desa Sidorejo Kecamatan Jetis Kabupaten Mojokerto hampir seluruhnya adalah 27 orang (87,1%). Ada hubungan *self efficacy* dengan kepatuhan diet orang obesitas di Desa Sidorejo Kecamatan Jetis Kabupaten Mojokerto dibuktikan dengan hasil uji Spearman Rho dimana $p\text{-value}=0,000$ atau $< \alpha (0,05)$ sehingga H_1 diterima.

Orang obesitas diharapkan dapat menjalankan diet rendah garam dengan memiliki keyakinan yang tinggi dalam menjalankannya terutama mengurangi makanan berlemak, maupun gorengan serta meningkatkan konsumsi makanan yang mengandung tinggi serat. Diharapkan perawat dapat memberikan penguatan positif pada orang obesitas agar yakin dapat mematuhi diet obesitas. Diharapkan untuk perawat pelaksana dapat memotivasi orang dengan memberikan kalimat-kalimat positif yang yakin dapat menjalankan diet obesitas dengan teratur dan benar. Selain memotivasi, tenaga kesehatan juga dapat melakukan kunjungan rumah untuk memberikan edukasi kepada orang dengan obesitas tentang diet obesitas dan memastikan agar mereka melakukan diet dengan baik dengan cara melibatkan keluarga untuk memberikan dukungan dan sebagai pengawas diet obesitas. Diharapkan untuk melakukan penelitian tentang upaya untuk meningkatkan kepatuhan diet obesitas melalui *health education* dengan metode yang menarik seperti media video, booklet, atau leaflet dengan gambar yang menarik agar menarik responden untuk mengikuti.

DAFTAR PUSTAKA

- Afro, R. C., Isfiya, A., & Rochmah, T. N. (2020). *Analisis faktor yang berpengaruh terhadap kepatuhan menjalankan protokol kesehatan saat pandemi COVID-19 pada masyarakat Jawa Timur dengan pendekatan health belief model*. 2655, 1–10.
- Alwisol. (2014). *Psikologi Kepribadian (Edisi Revisi)*. Malang: UMM Press.
- Ngurah, I. G. K. G., & Sukmayanti, M. (2014). Efikasi Diri pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2. *Keperawatan Politeknik Kesehatan Denpasar*, 21.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2015). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik*. Jakarta: EGC.

- Sjarif, D. R., Gultom, L. C., Hendarto, A., Lestari, E. D., Sidiartha, I. G. L., & Mexitalia, M. (2014). Rekomendasi Ikatan Dokter Anak Indonesia Diagnosis, Tata Laksana dan Pencegahan Obesitas pada Anak dan Remaja. *Ikatan Dokter Anak Indonesia*, 1.
- Suryani, I., Isdiany, N., & Dewi Kusumayanti. (2018). *Bahan Ajar Gizi Dietetik Penyakit Tidak Menular*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Sutadarma, W. G., & Wiryanthini, I. A. D. (2015). *Terapi Diet pada Obesitas* (Vol. 151). Denpasar: Fakultas Kedokteran Universitas Udayana.
<https://doi.org/10.1145/3132847.3132886>