

**HUBUNGAN MOTIVASI DIRI DAN PREFERENSI GARAM
TERHADAP PERILAKU KONTROL TEKANAN DARAH
PADA PASIEN HIPERTENSI DI PUSKESMAS
KECAMATAN PALMERAH**

SKRIPSI



Oleh:

DEANRA LUTHFIADI PUTRI

224201516015

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS NASIONAL
JAKARTA
2026**

**HUBUNGAN MOTIVASI DIRI DAN PREFERENSI GARAM
TERHADAP PERILAKU KONTROL TEKANAN DARAH
PADA PASIEN HIPERTENSI DI PUSKESAMAS
KECAMATAN PALMERAH**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana
Keperawatan pada Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Nasional
Jakarta



**Oleh:
DEANRA LUTHFIADI PUTRI
224201516015**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS NASIONAL
JAKARTA
2026**

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

**HUBUNGAN MOTIVASI DIRI DAN PREFERENSI GARAM
TERHADAP PERILAKU KONTROL TEKANAN DARAH
PADA PASIEN HIPERTENSI DI PUSKESMAS**

KECAMATAN PALMERAH



Ns. Andi Mayasari Usman, M.Kep Dr. drh. Rosmawaty Lubis, M.Kes

Mengesahkan,

Dekan, Fakultas Ilmu Kesehatan



Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si.

HALAMAN PERSETUJUAN SEBELUM MAJU SIDANG SKRIPSI

Judul Skripsi : Hubungan Motivasi Diri dan Preferensi Garam Terhadap
Perilaku Kontrol Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di
Puskesmas Kecamatan Palmerah

Nama : Deanra Luthfiadi Putri

NPM : 224201516015

Skripsi Ini Telah Disetujui Untuk Dipertahankan Dalam Sidang Skripsi Program
Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Pada
Semester Ganjil Tahun 2025/2026

Pembimbing 1

Pembimbing 2


Ns. Andi Mayasari Usman, M.Kep

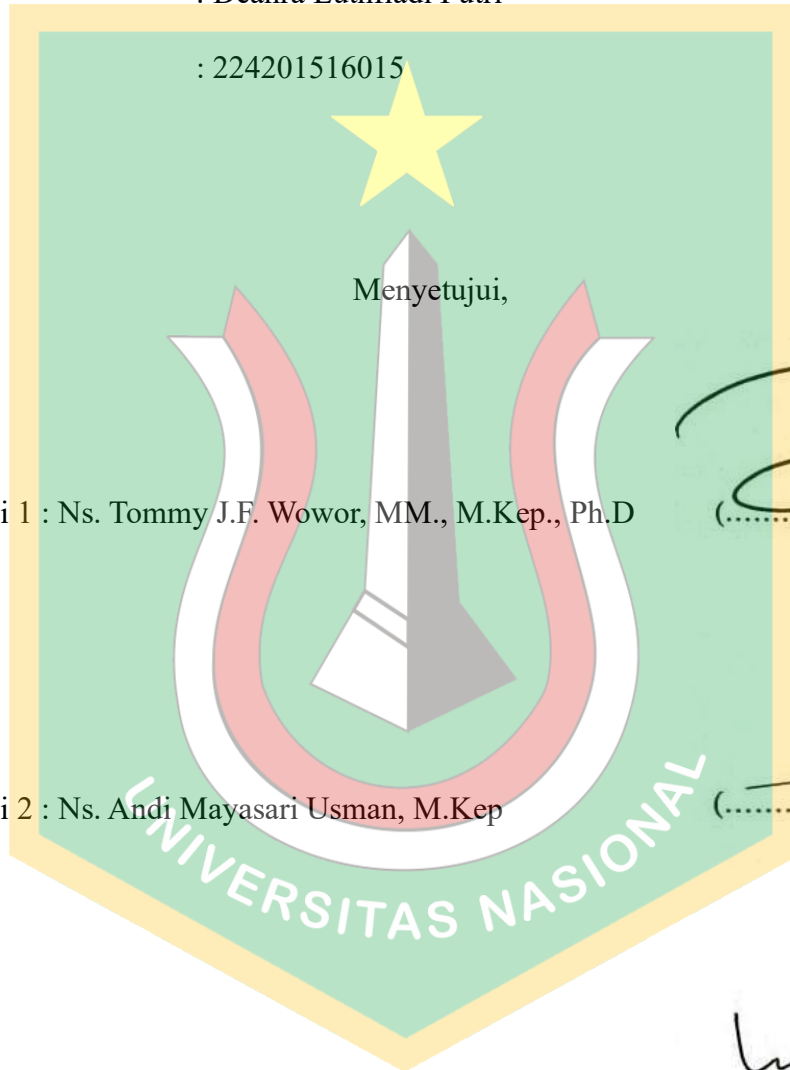

Dr. drh. Rosmawaty Lubis, M.Kes

HALAMAN PERSETUJUAN SESUDAH MAJU SIDANG SKRIPSI

Judul Skripsi : Hubungan Motivasi Diri dan Preferensi Garam Terhadap
Perilaku Kontrol Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di
Puskesmas Kecamatan Palmerah

Nama : Deanra Luthfiadi Putri

NPM : 224201516015



Menyetujui,

Penguji 1 : Ns. Tommy J.F. Wowor, MM., M.Kep., Ph.D

(.....)

Penguji 2 : Ns. Andi Mayasari Usman, M.Kep

(.....)

Penguji 3 : Dr. drh. Rosmawaty Lubis, M.Kes

(.....)

PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

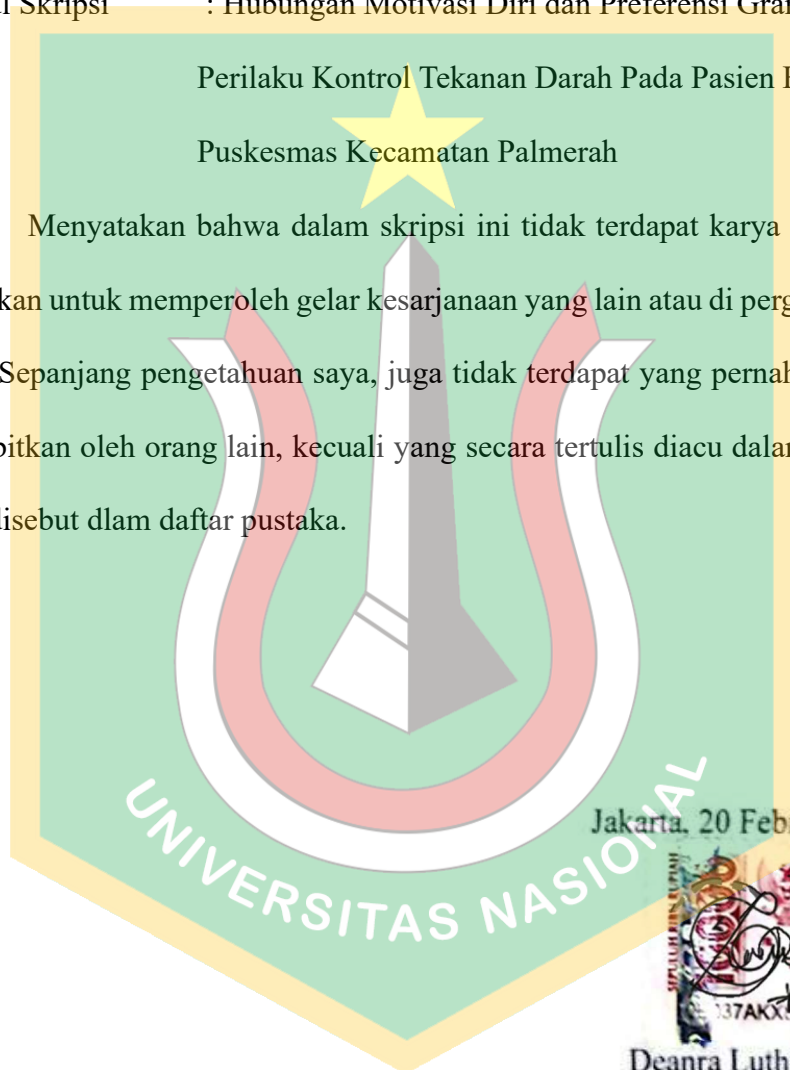
Nama Mahasiswa : Deanra Luthfiadi Putri

NPM : 224201516015

Judul Skripsi : Hubungan Motivasi Diri dan Preferensi Grama Terhadap

Perilaku Kontrol Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di
Puskesmas Kecamatan Palmerah

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan yang lain atau di perguruan tinggi lain. Sepanjang pengetahuan saya, juga tidak terdapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebut dalam daftar pustaka.



Jakarta, 20 Februari 2026



Deanra Luthfiadi Putri

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat, karunia, dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Motivasi Diri dan Preferensi Garam Terhadap Perilaku Kontrol Tekanan Darah Di Puskesmas Kecamatan Palmerah” ini dengan baik dan tepat waktu.

Oleh karena itu, pada kesempatan ini dengan rendah hati dan rasa hormat yang besar, saya ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Ibu Prof. Dr. Retno Widiowati, M.Si.
2. Ketua Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Bapak Ns. Tommy J.F. Wowor, M.M., M.Kep., Ph.D. selaku dosen penguji 1.
3. Ibu Ns. Andi Mayasari Usman, M.Kep selaku pembimbing 1 yang telah memberikan dorongan, saran dan ilmu dalam proses pembuatan skripsi.
4. Ibu Dr. drh. Rosmawaty Lubis, M.Kes selaku dosen pembimbing 2 yang telah memberi masukan dan memberikan dukungan penuh dalam pembuatan skripsi saya.
5. Ibu Ns. Rizqi Nursasmita, M.Kep., Sp.Kep.An. selaku pembimbing akademik yang senangtiasa mendampingi selama belajar di program studi keperawatan FIKES UNAS.

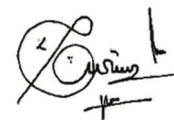
6. Seluruh dosen dan staf karyawan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional yang telah mendidik, membimbing, serta memfasilitasi proses pembelajaran di Program Studi Keperawatan FIKES UNAS.
7. Terima kasih kepada Bunda Tercinta selaku orang tua saya yang telah melahirkan dan membesarkan dan memperjuangkan saya sampai dititik

ini. Semoga segala harapan yang kita inginkan dapat tercapai dan tidak mengecewakan.

8. Teman-teman saya terutama Listya Febriyanti dan Septi Dwi Ayunindyan, terima kasih juga kepada serta teman-teman lainnya yang telah membantu dalam pelaksanaan penelitian dan penyusunan skripsi ini dari awal hingga akhir.
9. Terima kasih kepada Maulana Bayu Azi Saputra, kekasih saya yang selalu memberikan dukungan, bantuan, doa, perhatian, dan semangat selama proses penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan menjadi tambahan pengetahuan dalam bidang keilmuan yang terkait.

Jakarta, 20 Februari 2026



Deanra Luthfiadi Putri

ABSTRAK

HUBUNGAN MOTIVASI DIRI DAN PREFERENSI GARAM TERHADAP PERILAKU KONTROL TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPEERTENSI DI PUSKESMAS KECAMATAN PALMERAH

Deanra Luthfiadi Putri, Andy Mayasari Usman, Rosmawaty Lubis

Latar Belakang: Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan utama di masyarakat dan memerlukan pengendalian tekanan darah secara optimal untuk mencegah komplikasi. Prevalensi penderita hipertensi tertinggi di Indonesia yaitu, Provinsi Kalimantan Selatan dengan jumlah persentase 44,1%. Sedangkan prevalensi terendah pada provinsi Papua dengan jumlah persentase 22.2%

Metodologi: Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *Cross sectional*. Populasi pada penelitian ini berjumlah 611 pasien dengan jumlah sampel 104 responden. Teknik pengambilan data menggunakan *purposive sampling*. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner Motivasi Diri, kuesioner Preferensi Garam, dan kuesioner Perilaku Kontrol.

Hasil Penelitian: Menunjukkan bahwa paling banyak responden memiliki motivasi diri tinggi dengan kategori perilaku kontrol sedang sebanyak 47 (67,5 %) responden. Responden yang memiliki preferensi garam beresiko dengan kategori perilaku kontrol sedang sebanyak 51 (68%) responden. Uji *Chi-Square* menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi diri dan preferensi garam terhadap perilaku kontrol tekanan darah ($P\text{-Value} = 0,001$).

Simpulan: Terdapat hubungan yang signifikan antara Motivasi Diri dan Preferensi Garam Terhadap Perilaku Kontrol Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Kecamatan Palmerah

Saran: Untuk puskesmas diharapkan dapat memberikan edukasi kesehatan secara rutin mengenai pentingnya pengendalian tekanan darah, peningkatan motivasi diri pasien, serta pengaturan konsumsi garam melalui penyuluhan dan media edukasi yang mudah dipahami oleh pasien.

Kata kunci: Hipertensi, Motivasi Diri, Preferensi Garam, Perilaku Kontrol, Tekanan Darah

Kepustakaan : 49 Pustaka (2017-2025)

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-MOTIVATION AND SALT PREFERENCE AND BLOOD PRESSURE CONTROL BEHAVIOR IN HYPERTENSION PATIENTS AT THE PALMERAH SUB-DISTRICT COMMUNITY HEALTH CENTER

Deanra Luthfiadi Putri, Andy Mayasari Usman, Rosmawaty Lubis

Background: Hypertension is a non-communicable disease that is a major public health problem and requires optimal blood pressure control to prevent complications. South Kalimantan has the highest prevalence of hypertension in Indonesia at 44.1%. Papua has the lowest prevalence at 22.2%.

Objective: This study employed a quantitative design with a cross-sectional approach. The population consisted of 611 patients, with a sample size of 104 respondents. Data collection used purposive sampling. The research instruments used were the Self-Motivation questionnaire, the Salt Preference questionnaire, and the Behavioral Control questionnaire.

Research Results: Shows that most respondents have high self-motivation with a moderate control behavior category of 47 (67.5%) respondents. Respondents who have a risky salt preference with a moderate control behavior category of 51 (68%) respondents. The Chi-Square test shows that there is a significant relationship between self-motivation and salt preference on blood pressure control behavior (P-Value = 0.001).

Conclusion: There is a significant relationship between self-motivation and salt preference on blood pressure control behavior in hypertensive patients at the Palmerah District Health Center.

Recommendation: It is hoped that community health centers can provide routine health education regarding the importance of controlling blood pressure, increasing patient self-motivation, and regulating salt consumption through counseling and educational media that are easy for patients to understand.

Keywords: Hypertension, Self-Motivation, Salt Preference, Control Behavior, Blood Pressure

References : 49 Reference (2017-2025)

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	
HALAMAN COVER	
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN SEBELUM MAJU SIDANG SKRIPSI.....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN SESUDAH MAJU SIDANG SKRIPSI.....	v
PERNYATAAN ORISINALITAS	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	ix
<i>ABSTRACT</i>	x
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR SINGKATAN	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	7
1.3 Tujuan.....	8
1.3.1 Tujuan Umum.....	8
1.3.2 Tujuan Khusus	8
1.4 Manfaat	8
1.4.1 Bagi Puskesmas Palmerah	8
1.4.2 Bagi Pasien	9

1.4.3 Bagi Teman Sejawat	9
1.4.4 Bagi Penelitian Selanjutnya.....	9
BAB II	10
PEMBAHASAN	10
2.1 Hipertensi	10
2.1.1 Definisi	10
2.1.2 Jenis-jenis Hipertensi.....	10
2.1.3 Patofisiologi.....	12
2.1.4 Klasifikasi Hipertensi	12
2.1.5 Penatalaksanaan.....	13
2.1.6 Komplikasi	14
2.2 Motivasi Diri	16
2.2.1 Definisi Motivasi	16
2.2.2 Jenis Motivasi.....	16
2.2.3 Faktor Yang Mempengaruhi Motivasi Pengendalian Tekanan Darah ..	18
2.3 Preferensi Garam.....	20
2.3.1 Definisi	20
2.3.2 Kebutuhan Kadar Garam	20
2.3.3 Pembatasan Garam	23
2.3.4 Hubungan Preferensi Garam Pada Hipertensi	24
2.4 Perilaku Kontrol	24
2.4.1 Definisi	24
2.4.2 Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku	25
2.5 Kerangka Teori	26
2.6 Kerangka Konsep	27
2.7 Hipotesis Penelitian.....	27

BAB III.....	28
METODE PENELITIAN	28
3.1 Desain Penelitian.....	28
3.2 Populasi dan Sampel	28
3.2.1 Populasi	28
3.2.2 Sampel	28
3.2.3 Kriteria Sampel.....	30
3.3 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	32
3.3.1 Lokasi	32
3.3.2 Waktu Penelitian.....	32
3.4 Variabel Penelitian.....	32
3.5 Definisi Operasional.....	33
3.6 Instrumen Penelitian.....	33
3.6.1 Kuesioner Motivasi Diri	33
3.6.2 Kuesioner Preferensi Garam.....	34
3.6.3 Kuesioner Perilaku Kontrol	34
3.7 Uji Validitas dan Reliabilitas.....	35
3.7.1 Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner Motivasi Diri	35
3.7.2 Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner Preferensi Garam.....	36
3.7.3 Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner Perilaku Kontrol	36
3.8 Prosedur pengumpulan Data.....	37
3.9 Pengolahan Data.....	39
3.10 Analisa Data	40
3.11 Etika Penelitian.....	41
BAB IV	43
HASIL DAN PEMBAHASAN	43

4.1 Hasil Penelitian	43
4.1.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia dan Kelas	43
4.1.2 Hasil Univariat	44
4.1.3 Hasil Bivariat	45
4.2. Pembahasan Penelitian	47
4.2.1 Analisis Univariat	47
4.2.2 Analisis Bivariat	49
4.3 Keterbatasan Penelitian	52
BAB V	54
SIMPULAN DAN SARAN	54
5.1 Simpulan	54
5.2 Saran	54
DAFTAR PUSTAKA	56
LAMPIRAN



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi.....	13
Tabel 3.1 Definisi Operasional	33
Tabel 4.1 Karakteristik Responden.....	43
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Motivasi Diri	44
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Preferensi Garam.....	44
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Perilaku Kontrol	45
Tabel 4.5 Hubungan Motivasi Diri Dengan Perilaku Kontrol	45
Tabel 4.6 Hubungan Preferensi Garam Dengan Perilaku Kontrol.....	46



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori.....	26
Gambar 2. 2 Kerangka Konsep.....	27



DAFTAR SINGKATAN

WHO	: <i>World Health Organization</i>
GERMAS	: Gerakan Masyarakat Hidup Sehat
HDL	: <i>High Density Lipoprotein</i>
IOP	: Optik Neuropati
PUSKESMAS	: Pusat Pelayanan Masyarakat
AKG	: Angka Kecukupan Gizi
ASI	: Air Susu Ibu



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Lembar Konsultasi Skripsi
- Lampiran 2 Surat Izin Uji Validitas dan Reliabilitas dari Fakultas
- Lampiran 3 Surat Balasan Uji Validitas dan Reliabilitas dari SUDINKES
- Lampiran 4 Surat Izin Studi Pendahuluan dan Penelitian dari Fakultas
- Lampiran 5 Surat Balasan Penelitian dari SUDINKES
- Lampiran 6 Informed Consent
- Lampiran 7 Lembar Karakteristik Responden
- Lampiran 8 Instrumen Penelitian
- Lampiran 9 Uji Validitas dan Realibilitas
- Lampiran 10 Master Tabel
- Lampiran 11 Hasil Output Analisa Data
- Lampiran 12 Bukti Foto Kegiatan Penelitian
- Lampiran 13 Biodata Penulis
- Lampiran 14 Hasil Turnitin

