

Abstrak

Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui gambaran umum mengenai Self-Regulation pada penderita hipertensi di Rumah Sakit "X" di Bandung. Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah rancangan penelitian deskriptif dengan menggunakan metode survey dan menggunakan teknik purposive sampling. Penelitian ini melibatkan seluruh populasi dengan jumlah 14 orang.

Alat ukur yang digunakan adalah Questionnaire Self-Regulation berdasarkan konsep D.H. Schunk dan Zimmerman 1998, dalam Boekarts, 2000, yang terdiri dari 48 item. Alat ukur ini diuji validitas dan reliabilitasnya dengan metode expert validity.

Dari hasil penelitian, didapat bahwa 85,7% penderita hipertensi yang menjalankan diet di Rumah Sakit "X" di Bandung mampu melaksanakan Self-Regulation. Sebesar 14,3% kurang mampu melaksanakan Self-Regulation dalam menanggulangi hipertensi. Hasil penelitian juga menunjukkan penderita hipertensi yang mendapat dan tidak mendapat dukungan dari lingkungan sosial dan fisik masih mampu dalam melakukan Self-Regulation dalam menanggulangi hipertensi.

Peneliti mengajukan saran untuk penelitian selanjutnya agar dilakukan penelitian seberapa kuat kontribusi faktor lingkungan fisik dan sosial dengan Self-Regulation, sehingga diperoleh gambaran yang jelas tentang kontribusi faktor-faktor tersebut terhadap Self-Regulation. Selain itu, bagi penderita hipertensi disarankan untuk lebih memahami mengenai pentingnya self-regulation dalam menjalankan olahraga untuk menunjang penanggulangan hipertensi yang sedang dijalani. Bagi pihak Rumah Sakit "X" di Bandung agar memberikan masukan kepada pasien hipertensi untuk membantu menyusun dan menentukan goal-nya dalam berolahraga.

DAFTAR ISI

Lembar Pengesahan	i
ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR BAGAN	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Identifikasi Masalah	6
1.3. Maksud dan Tujuan Penelitian	6
1.3.1. Maksud Penelitian	6
1.3.2. Tujuan Penelitian	7
1.4. Kegunaan Penelitian	7
1.4.1 Kegunaan Teoritis	7
1.4.2 Kegunaan Praktis	7
1.5. Kerangka Pemikiran	8
1.6. Asumsi Penelitian	16
BAB II TINJAUAN TEORITIS	17
2.1 <i>Self-Regulation</i>	17
2.1.1 Definisi Triadic <i>Self-Regulation</i>	17

2.1.2	Struktur dari Sistem <i>Self-Regulatory</i>	19
2.1.3	Pengaruh Sosial dan Lingkungan terhadap <i>Self-Regulation</i>	36
2.1.4	Disfungsi <i>Self-Regulation</i>	37
2.2.	Hipertensi	38
2.2.1	Definisi hipertensi	38
2.2.2	Hubungan gizi dengan hipertensi.....	40
2.2.3	Pola makan sehat untuk mencegah hipertensi.....	42
2.2.4	Penatalaksanaan diet bagi penderita hipertensi.....	42
2.3	Masa Dewasa Madya	43
2.3.1	Karakteristik dewasa madya	43
2.3.2	Perkembangan kognitif dewasa madya.....	44
2.3.3.	Perkembangan Fisik Dewasa Madya	44
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....		46
3.1	Rancangan Penelitian	46
3.2	Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	46
3.2.1	Variabel Penelitian	46
3.2.2	Definisi Operasional.....	47
3.3.	Alat Ukur	51
3.3.1	Kuesioner <i>Self-Regulation</i>	52
3.3.2	Prosedur Pengisian Kuesioner.....	55
3.3.3	Sistem Penilaian	56
3.3.4	Data Penunjang	57
3.3.2.	Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	57

3.4. Populasi dan Sasaran Teknik Sampling	57
3.4.1 Populasi sasaran	57
3.4.2 Karakteristik Populasi	57
3.4.3 Teknik Penarikan Sampel	58
3.5. Teknik Analisis	58
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	59
4.1 Gambaran Responden	59
4.2 Hasil Penelitian	60
4.2.1 <i>Self-Regulation</i>	60
4.2.2 Tabulasi Silang <i>Self-Regulation</i> dengan <i>Forethought</i>	60
4.3 Pembahasan Hasil Penelitian	64
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	70
5.1 Kesimpulan	70
5.2 Saran.....	70
5.2.1 Saran Bagi Penelitian Lanjutan.....	70
5.2.2 Saran Bagi Kegunaan Praktis.....	71
DAFTAR PUSTAKA	72
DAFTAR RUJUKAN.....	73

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kuesioner <i>Self-Regulation</i>	52
Tabel 3.2 Sistem Penilaian.....	56
Tabel 4.1 Jenis Kelamin Pasien Hipertensi.....	59
Tabel 4.2 <i>Self-Regulation</i>	60
Tabel 4.3 Tabulasi Silang <i>Self-Regulation</i> dengan <i>Forethought</i> diet rendah garam, mengonsumsi obat dan olahraga.....	60
Tabel 4.4 Tabulasi Silang <i>Self-Regulation</i> dengan <i>Performance</i> diet rendah garam, mengonsumsi obat dan olahraga.....	61
Tabel 4.5 Tabulasi Silang <i>Self-Regulation</i> dengan <i>Self-Reflection</i> diet rendah garam, mengonsumsi obat dan olahraga.....	62
Tabel 4.6 Tabulasi Silang <i>Self-Regulation</i> dengan <i>Lingkungan Fisik</i>	63
Tabel 4.7 Tabulasi Silang <i>Self-Regulation</i> dengan <i>Lingkungan Sosial</i>	64

DAFTAR BAGAN

Bagan 1.1 Skema Kerangka Berpikir	15
Bagan 3.1 Rancangan Penelitian	46

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 01 Alat Ukur *Self-Regulation* pada Penanggulangan Hipertensi
- Lampiran 02 Identitas dan Data Penunjang
- Lampiran 03 Data *Self-Regulation*
- Lampiran 04 Tabulasi silang *Self-Regulation* dengan aspek *Self-Regulation*
- Lampiran 05 Tabulasi silang *aspek Self-Regulation* dengan sub aspek *Self-Regulation*
- Lampiran 06 Tabulasi silang *aspek Self-Regulation* dengan sub aspek *Self-Regulation* per item
- Lampiran 07 Penjabaran data masing-masing responden
- Lampiran 08 Data wawancara dengan responden
- Lampiran 09 Data Faktor yang Mempengaruhi *Self-Regulation*
- Lampiran 10 Profil Rumah Sakit “X” Bandung