

# LAMPIRAN

**Lampiran 01 Alat Ukur *Self-Regulation* pada Penderita Hipertensi**

No	Pernyataan	S	CS	KS	TS
1.	Saya menetapkan target untuk mengurangi asupan kadar garam yang tinggi dalam makanan saya.	S	CS	KS	TS
2.	Saya merencanakan untuk membuat catatan mengenai hal-hal apa saja yang perlu dilakukan dalam mengurangi asupan garam pada makanan saya.	S	CS	KS	TS
3.	Saya yakin bahwa saya dapat membiasakan diri untuk makan tanpa kandungan garam berlebih.	S	CS	KS	TS
4.	Saya yakin dengan tidak mengkonsumsi asupan garam berlebih akan membantu menstabilkan tekanan darah saya.	S	CS	KS	TS
5.	Saya bersedia untuk mengurangi asupan garam, agar membantu menstabilkan tekanan darah saya.	S	CS	KS	TS
6.	Saya akan mengurangi asupan garam pada makanan saya sesuai dengan catatan yang telah saya buat.	S	CS	KS	TS
7.	Saya mengingatkan diri saya untuk tidak mengkonsumsi makanan yang mengandung kadar garam berlebih.	S	CS	KS	TS
8.	Dengan mengurangi asupan garam tentunya akan mendukung diet hipertensi yang sedang saya jalani.	S	CS	KS	TS
9.	Saya memperhatikan betul catatan makanan yang mengandung kadar garam tinggi, yang pantang saya konsumsi.	S	CS	KS	TS

10.	Saya mengatur pola makan saya, sehingga terhindar dari makanan yang mengandung kadar garam tinggi.	S	CS	KS	TS
11.	Saya mengamati apakah sehari-hari ini saya mengonsumsi makanan berkadar garam tinggi.	S	CS	KS	TS
12.	Saya mencari informasi baru mengenai cara mengurangi makanan yang mengandung kadar garam berlebih.	S	CS	KS	TS
13.	Setiap periode waktu tertentu, saya melakukan penilaian terhadap keberhasilan usaha yang saya lakukan untuk mengurangi makanan yang mengandung kadar garam tinggi.	S	CS	KS	TS
14.	Apabila saya kurang disiplin dalam mengurangi makanan-makanan yang mengandung kadar garam berlebih, hal tersebut disebabkan saya kurang dapat mengendalikan keinginan saya.	S	CS	KS	TS
15.	Saya merasa puas karena berhasil mengurangi mengonsumsi makanan yang mengandung kadar garam tinggi sesuai dengan yang saya rencanakan.	S	CS	KS	TS
16.	Apabila saya kurang berhasil dalam menjalankan diet rendah garam, saya akan mencari cara baru agar saya dapat berhasil.	S	CS	KS	TS
17.	Saya menetapkan target untuk mengonsumsi obat hipertensi secara teratur sesuai dengan anjuran dokter.	S	CS	KS	TS

18.	Saya merencanakan untuk membuat catatan mengenai obat hipertensi apa saja yang harus saya konsumsi.	S	CS	KS	TS
19.	Saya yakin dapat mengkonsumsi obat hipertensi secara teratur sesuai dengan anjuran dokter.	S	CS	KS	TS
20.	Saya yakin dengan mengkonsumsi obat hipertensi secara teratur akan membantu menstabilkan tekanan darah saya.	S	CS	KS	TS
21.	Saya bersedia mengkonsumsi obat hipertensi secara teratur agar membantu menstabilkan tekanan darah saya.	S	CS	KS	TS
22.	Saya akan mengkonsumsi obat hipertensi sesuai dengan catatan yang telah saya buat.	S	CS	KS	TS
23.	Saya berolahraga secara rutin, meskipun saya merasa malas.	S	CS	KS	TS
24.	Dengan mengkonsumsi obat hipertensi secara rutin, tentunya akan mendukung diet hipertensi yang sedang saya jalani.	S	CS	KS	TS
25.	Saya memperhatikan dengan baik jadwal olahraga yang saya buat untuk mendukung diet hipertensi yang sedang saya jalani.	S	CS	KS	TS
26.	Saya mengatur jadwal mengkonsumsi obat hipertensi, sehingga dapat membantu menurunkan dan mempertahankan tekanan darah saya menuju normal.	S	CS	KS	TS
27.	Saya mengamati apakah saya telah berolahraga secara rutin.	S	CS	KS	TS

28.	Saya mencari teman untuk berolahraga agar saya lebih bersemangat dalam menjalankannya secara rutin.	S	CS	KS	TS
29.	Setiap periode waktu tertentu, saya melakukan penilaian terhadap keberhasilan usaha yang saya lakukan untuk berolahraga secara rutin.	S	CS	KS	TS
30.	Apabila saya kurang disiplin dalam melaksanakan olahraga secara rutin, hal itu disebabkan saya kurang dapat memotivasi diri saya untuk berolahraga.	S	CS	KS	TS
31.	Saya merasa puas karena berhasil untuk berolahraga secara rutin sesuai dengan yang saya rencanakan.	S	CS	KS	TS
32.	Apabila saya kurang berhasil dalam mengkonsumsi obat hipertensi secara teratur, saya akan mencari cara baru agar saya lebih teratur.	S	CS	KS	TS
33.	Saya menetapkan target untuk berolahraga secara rutin untuk membantu menstabilkan tekanan darah saya.	S	CS	KS	TS
34.	Saya merencanakan untuk membuat jadwal berolahraga.	S	CS	KS	TS
35.	Saya yakin dapat berolahraga secara rutin untuk membantu menstabilkan tekanan darah saya.	S	CS	KS	TS
36.	Saya yakin dengan berolahraga secara rutin, akan membantu menstabilkan tekanan darah saya.	S	CS	KS	TS
37.	Saya bersedia berolahraga secara rutin, untuk membantu menstabilkan tekanan darah saya.	S	CS	KS	TS

38.	Saya akan berolahraga secara rutin, sesuai dengan jadwal yang telah saya buat.	S	CS	KS	TS
39.	Saya mengingatkan diri saya untuk mengkonsumsi obat hipertensi secara rutin.	S	CS	KS	TS
40.	Dengan berolahraga secara rutin, tentunya akan mendukung diet hipertensi yang sedang saya jalani.	S	CS	KS	TS
41.	Saya memperhatikan dengan baik jadwal mengkonsumsi obat hipertensi.	S	CS	KS	TS
42.	Saya mengatur jadwal olahraga saya, sehingga dapat membantu menstabilkan tekanan darah saya.	S	CS	KS	TS
43.	Saya mengamati apakah seharian ini saya mengkonsumsi obat hipertensi secara teratur.	S	CS	KS	TS
44.	Saya mencari informasi melalui internet mengenai diet hipertensi yang sedang saya jalani.	S	CS	KS	TS
45.	Setiap periode waktu tertentu, saya melakukan penilaian terhadap keberhasilan usaha yang saya lakukan dalam mengkonsumsi obat hipertensi.	S	CS	KS	TS
46.	Apabila saya kurang disiplin dalam mengkonsumsi obat hipertensi, ini diakibatkan saya kurang memperhatikan jadwal mengkonsumsi obat hipertensi.	S	CS	KS	TS
47.	Saya merasa puas karena berhasil untuk mengkonsumsi obat hipertensi secara rutin sesuai dengan yang saya rencanakan.	S	CS	KS	TS

48.	Apabila saya kurang berhasil dalam berolahraga secara rutin, saya akan mencari cara baru agar saya dapat berhasil.	S	CS	KS	TS
-----	--	---	----	----	----

## Lampiran 02 Identitas dan Data Penunjang

Jenis Kelamin : P/L

Usia : tahun

1. Bagaimana dukungan yang diberikan oleh lingkungan Anda terhadap diet hipertensi yang sedang Anda jalani?

- Pasangan

a. Kurang mendukung    b. Mendukung    c. Tidak mendukung

- Anak

a. Kurang mendukung    b. Mendukung    c. Tidak mendukung

- Orang Tua

a. Kurang mendukung    b. Mendukung    c. Tidak mendukung

- Dokter

a. Kurang mendukung    b. Mendukung    c. Tidak mendukung

- Kerabat

a. Kurang mendukung    b. Mendukung    c. Tidak mendukung

- Saudara

a. Kurang mendukung    b. Mendukung    c. Tidak mendukung

- Teman

a. Kurang mendukung    b. Mendukung    c. Tidak mendukung

2. Apakah Anda memiliki buku-buku mengenai diet hipertensi? .....

**Lampiran 03 Data *Self-Regulation***

<b>Subjek</b>	<b>Usia</b>	<b>Jenis Kelamin</b>	<b><i>Self-Regulation</i></b>
1	54	P	Mampu
2	60	P	Mampu
3	44	P	Mampu
4	45	P	Mampu
5	60	P	Mampu
6	55	L	Mampu
7	46	P	Mampu
8	52	P	Mampu
9	53	P	Mampu
10	41	P	Kurang Mampu
11	60	P	Mampu
12	43	L	Mampu
13	52	L	Mampu
14	53	P	Kurang Mampu

<b>Subjek</b>	<b>Item</b>											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2
2	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	2	2
3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3
4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	2	2	3
5	3	2	3	3	3	2	3	3	4	3	3	1
6	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	4
7	4	1	4	4	4	1	3	4	1	4	3	4
8	3	2	4	4	4	3	4	4	4	4	3	1
9	3	2	2	4	4	3	4	4	3	4	3	3
10	3	3	1	3	3	3	3	3	2	3	3	3
11	3	2	3	2	4	3	4	4	3	3	2	4
12	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	1
13	4	1	4	4	4	1	4	4	1	4	4	4
14	3	1	3	3	3	1	3	3	1	3	2	1

Subjek	Item											
	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
1	3	4	2	2	4	4	4	4	4	4	3	2
2	4	2	4	2	4	3	4	4	4	4	3	4
3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4
4	2	4	2	4	3	4	3	3	3	2	2	2
5	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4
6	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4
7	4	3	4	3	4	2	4	4	4	2	4	4
8	1	2	3	4	4	4	4	4	3	2	2	3
9	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4
10	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	1	3
11	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3
12	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3
13	4	1	4	4	4	1	4	4	4	1	1	4
14	3	3	2	3	3	1	3	3	3	1	1	3

Subjek	Item											
	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3
2	3	4	3	3	3	2	3	4	3	2	2	2
3	3	3	1	4	4	4	3	3	3	3	3	4
4	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	4	4
5	4	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3
6	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
7	3	3	3	2	4	3	3	3	2	2	3	3
8	2	4	2	3	2	4	2	4	2	2	2	2
9	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	4	4
10	1	2	1	1	3	2	1	2	1	1	1	1
11	2	2	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3
12	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3
13	1	4	1	1	1	4	1	4	1	1	1	4
14	1	3	1	1	1	3	1	3	1	1	1	1

Subjek	Item											
	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
1	2	2	3	3	3	2	3	1	4	4	3	2
2	2	3	4	3	3	2	4	2	4	2	4	4
3	3	3	4	3	3	3	3	1	3	4	4	3
4	3	4	3	4	3	4	2	1	4	3	4	4
5	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	2
6	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3
7	2	3	4	3	4	3	3	1	4	4	4	3
8	2	2	2	3	4	2	4	1	4	2	4	4
9	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4
10	1	1	3	2	3	1	3	2	2	2	2	1
11	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3
12	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2
13	1	1	4	4	4	1	4	4	4	1	4	1
14	1	1	3	1	3	1	3	1	3	3	3	2

**Lampiran 04 Tabulasi silang *Self-Regulation* dengan aspek *Self-Regulation***

**Tabulasi Silang *Self-Regulation* dengan *Forethought***

<i>Self-Regulation</i> \ <i>Forethought</i>	Mampu	Kurang Mampu	Total	%
Mampu	10 83,3%	2 16,7%	12	100%
Kurang Mampu	0	2 100%	2	100%
Total	10 71,4%	4 28,6%	14	100%

**Tabulasi Silang *Self-Regulation* dengan *Performance***

<i>Self-Regulation</i> \ <i>Performance</i>	Mampu	Kurang Mampu	Total	%
Mampu	11 91,7% %	1 8,3%	12	100%
Kurang Mampu	0	2 100%	2	100%
Total	11 78,6%	3 21,4%	14	100%

**Tabulasi Silang *Self-Regulation* dengan *Self-Reflection***

<i>Self-Regulation</i> \ <i>Self-Reflection</i>	Mampu	Kurang Mampu	Total	%
Mampu	12 100%	0	12	100%
Kurang Mampu	0	2 100%	2	100%
Total	12 85,7%	2 14,3%	14	100%

**Lampiran 05 Tabulasi silang aspek *Self-Regulation* dengan sub aspek**

***Self-Regulation***

**Tabulasi Silang *Forethought* dengan *Goal Setting***

<i>Goal Setting</i> <i>Forethought</i>	Mampu	Kurang Mampu	Total	%
Mampu	10 100%	0	10	100%
Kurang Mampu	2 50%	2 50%	4	100%
Total	12 85,7%	2 14,3%	14	100%

**Tabulasi Silang *Forethought* dengan *Strategic Planning***

<i>Strategic Planning</i> <i>Forethought</i>	Mampu	Kurang Mampu	Total	%
Mampu	8 80%	2 20%	10	100%
Kurang Mampu	0	4 100%	4	100%
Total	8 57,1%	6 42,9%	14	100%

**Tabulasi Silang *Forethought* dengan *Self-Efficacy***

<i>Forethought</i> \ <i>Self-Efficacy</i>	Mampu	Kurang Mampu	Total	%
Mampu	10 100%	0	10	100%
Kurang Mampu	2 50%	2 50%	4	100%
Total	12 85,7%	2 14,3%	14	100%

**Tabulasi Silang *Forethought* dengan *Outcome Expectation***

<i>Forethought</i> \ <i>Outcome Expectation</i>	Mampu	Kurang Mampu	Total	%
Mampu	10 100%	0	10	100%
Kurang Mampu	2 50%	2 50%	4	100%
Total	12 85,7%	2 14,3%	14	100%

**Tabulasi Silang *Forethought* dengan *Intrinsic / Interest Value***

<i>Forethought</i> \ <i>Intrinsic / Interest value</i>	Mampu	Kurang Mampu	Total	%
Mampu	10 100%	0	10	100%
Kurang Mampu	2 50%	2 50%	4	100%
Total	12 85,7%	2 14,3%	14	100%

**Tabulasi Silang *Forethought* dengan *Goal Orientation***

<i>Goal Orientation</i> \ <i>Forethought</i>	Mampu	Kurang Mampu	Total	%
Mampu	10 100%	0	10	100%
Kurang Mampu	2 50%	2 50%	4	100%
Total	12 85,7%	2 14,3%	14	100%

**Tabulasi Silang *Performance* dengan *Self Instruction***

<i>Self Instruction</i> \ <i>Performance</i>	Mampu	Kurang Mampu	Total	Percent
Mampu	11 100%	0	11	100%
Kurang Mampu	1 33,3%	2 66,7%	3	100%
Total	11 85,7%	2 14,3%	14	100%

**Tabulasi Silang *Performance* dengan *Imagery***

<i>Imagery</i> \ <i>Performance</i>	Mampu	Kurang Mampu	Total	%
Mampu	11 100%	0	11	100%
Kurang Mampu	1 33,3%	2 66,7%	3	100%
Total	12 85,7%	2 14,3%	14	100%

**Tabulasi Silang *Performance* dengan *Attention Focusing***

<i>Attention Focusing</i> <i>Performance</i>	Mampu	Kurang Mampu	Total	%
Mampu	8 72,7 %	3 27,3 %	11	100%
Kurang Mampu	0	3 100 %	3	100%
Total	8 57,1 %	6 42,9 %	14	100%

**Tabulasi Silang *Performance* dengan *Task Strategies***

<i>Task Strategies</i> <i>Performance</i>	Mampu	Kurang Mampu	Total	%
Mampu	11 100 %	0	11	100%
Kurang Mampu	0	3 100 %	3	100%
Total	11 78,6 %	3 21,4 %	14	100%

**Tabulasi Silang *Performance* dengan *Self-Recording***

<i>Self-Recording</i> <i>Performance</i>	Mampu	Kurang Mampu	Total	%
Mampu	9 81,8 %	2 18,2 %	11	100%
Kurang Mampu	1 33,3 %	2 66,7 %	3	100%
Total	10 71,4 %	4 28,6 %	14	100%

**Tabulasi Silang *Performance* dengan *Self-Experimentation***

<i>Self-Experimentation</i> \ <i>Performance</i>	Mampu	Kurang Mampu	Total	%
Mampu	5 45,5 %	6 54,5 %	11	100%
Kurang Mampu	0	3 100 %	3	100%
Total	5 35,7 %	9 64,3 %	14	100%

**Tabulasi Silang *Self-Reflection* dengan *Self-Evaluation***

<i>Self-Evaluation</i> \ <i>Self-Reflection</i>	Mampu	Kurang Mampu	Total	%
Mampu	10 83,3 %	2 16,7 %	12	100%
Kurang Mampu	0	2 100 %	2	100%
Total	10 71,4 %	4 28,6 %	14	100%

**Tabulasi Silang *Self-Reflection* dengan *Causal Attribution***

<i>Causal Attribution</i> \ <i>Self-Reflection</i>	Mampu	Kurang Mampu	Total	%
Mampu	10 83,3 %	2 16,7 %	12	100%
Kurang Mampu	1 50 %	1 50 %	2	100%
Total	11 78,6 %	3 21,4 %	14	100%

**Tabulasi Silang *Self-Reflection* dengan *Self-Satisfaction / Affect***

<i>Self-Satisfaction / Affect</i> <i>Self-Reflection</i>	Mampu	Kurang Mampu	Total	%
Mampu	10 83,3 %	2 16,7 %	12	100%
Kurang Mampu	0	2 100 %	2	100%
Total	10 71,4 %	4 28,6 %	14	100%

**Lampiran 06 Tabulasi silang aspek *Self-Regulation* dengan sub aspek *Self-Regulation* per item**

**Tabulasi Silang *Forethought* dengan *Goal Setting* Diet rendah garam**

<i>Forethought</i> \ <i>Goal Setting</i> Diet rendah garam	Mampu	Kurang Mampu	Total	%
Mampu	9 90 %	1 10 %	10	100%
Kurang Mampu	4 100 %	0	4	100%
Total	13 92,9 %	1 7,1 %	14	100%

**Tabulasi Silang *Forethought* dengan *Strategic Planning* Diet rendah garam**

<i>Forethought</i> \ <i>Strategic Planning</i> Diet rendah garam	Mampu	Kurang Mampu	Total	%
Mampu	4 40 %	6 60 %	10	100%
Kurang Mampu	1 25 %	3 75 %	4	100%
Total	5 35,7 %	9 64,3 %	14	100%

**Tabulasi Silang *Forethought* dengan *Self-Efficacy* Diet rendah garam**

<i>Forethought</i> \ <i>Self-Efficacy</i> Diet rendah garam	Mampu	Kurang Mampu	Total	%
Mampu	10 100 %	0	10	100%
Kurang Mampu	2 50 %	2 50 %	4	100%
Total	12 85,7 %	2 14,3 %	14	100%

**Tabulasi Silang *Forethought* dengan *Outcome Expectation* Diet rendah garam**

<i>Forethought</i> \ <i>Outcome Expectation</i> Diet rendah garam	Mampu	Kurang Mampu	Total	%
Mampu	9 90 %	1 10 %	10	100%
Kurang Mampu	4 100 %	0	4	100%
Total	13 92,9 %	1 7,1 %	14	100%

**Tabulasi Silang *Forethought* dengan *Intrinsic / Interest Value* Diet rendah garam**

<i>Forethought</i> \ <i>Intrinsic / Interest Value</i> Diet rendah garam	Mampu	Kurang Mampu	Total	%
Mampu	10 100 %	0	10	100%
Kurang Mampu	3 75 %	1 25 %	4	100%
Total	13 92,9 %	1 7,1 %	14	100%

**Tabulasi Silang *Forethought* dengan *Goal Orientation* Diet rendah garam**

<i>Forethought</i> \ <i>Goal Orientation</i> Diet rendah garam	Mampu	Kurang Mampu	Total	%
Mampu	7 70 %	3 30 %	10	100%
Kurang Mampu	1 25 %	3 75 %	4	100%
Total	8 57,1 %	6 42,9 %	14	100%

**Tabulasi Silang *Forethought* dengan *Goal Setting* Mengkonsumsi Obat**

<i>Forethought</i> \ <i>Goal Setting</i> Mengkonsumsi obat	Mampu	Kurang Mampu	Total	%
Mampu	10 100 %	0	10	100%
Kurang Mampu	4 100 %	0	4	100%
Total	14 100 %	0	14	100%

**Tabulasi Silang *Forethought* dengan *Strategic Planning* Mengkonsumsi Obat**

<i>Forethought</i> \ <i>Strategic Planning</i> Mengkonsumsi obat	Mampu	Kurang Mampu	Total	%
Mampu	8 80 %	2 20 %	10	100%
Kurang Mampu	0	4 100 %	4	100%
Total	8 57,1 %	6 42,9 %	14	100%

**Tabulasi Silang *Forethought* dengan *Self-Efficacy* Mengkonsumsi Obat**

<i>Forethought</i> \ <i>Self-Efficacy</i> Mengkonsumsi obat	Mampu	Kurang Mampu	Total	%
Mampu	10 100 %	0	10	100%
Kurang Mampu	4 100 %	0	4	100%
Total	14 100 %	0	14	100%

**Tabulasi Silang *Forethought* dengan *Outcome Expectation* Mengkonsumsi**

**Obat**

<i>Forethought</i> \ <i>Outcome Expectation</i> Mengkonsumsi obat	Mampu	Kurang Mampu	Total	%
Mampu	10 100 %	0	10	100%
Kurang Mampu	4 100 %	0	4	100%
Total	14 100 %	0	14	100%

**Tabulasi Silang *Forethought* dengan *Intrinsic / Interest Value* Mengkonsumsi**

**Obat**

<i>Forethought</i> \ <i>Intrinsic / Interest Value</i> Mengkonsumsi obat	Mampu	Kurang Mampu	Total	%
Mampu	10 100 %	0	10	100%
Kurang Mampu	4 100 %	0	4	100%
Total	14 100 %	0	14	100%

**Tabulasi Silang *Forethought* dengan *Goal Orientation* Mengkonsumsi Obat**

<i>Forethought</i> \ <i>Goal Orientation</i> Mengkonsumsi obat	Mampu	Kurang Mampu	Total	%
Mampu	7 70 %	3 30 %	10	100%
Kurang Mampu	2 50 %	2 50 %	4	100%
Total	9 64,3 %	5 35,7 %	14	100%

**Tabulasi Silang *Forethought* dengan *Goal Setting* Olahraga**

<i>Forethought</i> \ <i>Goal Setting</i> Olahraga	Mampu	Kurang Mampu	Total	%
Mampu	7 70 %	3 30 %	10	100%
Kurang Mampu	3 75 %	1 25 %	4	100%
Total	10 71,4 %	4 28,6 %	14	100%

**Tabulasi Silang *Forethought* dengan *Strategic Planning* Olahraga**

<i>Forethought</i> \ <i>Strategic Planning</i> Olahraga	Mampu	Kurang Mampu	Total	%
Mampu	6 60 %	4 40 %	10	100%
Kurang Mampu	4 100 %	0	4	100%
Total	10 71,4 %	4 28,6 %	14	100%

**Tabulasi Silang *Forethought* dengan *Self-Efficacy* Olahraga**

<i>Forethought</i> \ <i>Self-Efficacy</i> Olahraga	Mampu	Kurang Mampu	Total	%
Mampu	7 70 %	3 30 %	10	100%
Kurang Mampu	1 25 %	3 75 %	4	100%
Total	8 57,1 %	6 42,9 %	14	100%

**Tabulasi Silang *Forethought* dengan *Outcome Expectation* Olahraga**

<i>Forethought</i> \ <i>Outcome Expectation</i> Olahraga	Mampu	Kurang Mampu	Total	%
Mampu	8 80 %	2 20 %	10	100%
Kurang Mampu	2 50 %	2 50 %	4	100%
Total	10 71,4 %	4 28,6 %	14	100%

**Tabulasi Silang *Forethought* dengan *Intrinsic / Interest Value* Olahraga**

<i>Forethought</i> \ <i>Intrinsic / Interest Value</i> Olahraga	Mampu	Kurang Mampu	Total	%
Mampu	7 70 %	3 30 %	10	100%
Kurang Mampu	1 25 %	3 75 %	4	100%
Total	8 57,1 %	6 42,9 %	14	100%

**Tabulasi Silang *Forethought* dengan *Goal Orientation Value* Olahraga**

<i>Forethought</i> \ <i>Goal Orientation</i> Olahraga	Mampu	Kurang Mampu	Total	%
Mampu	7 70 %	3 30 %	10	100%
Kurang Mampu	1 25 %	3 75 %	4	100%
Total	8 57,1 %	6 42,9 %	14	100%

**Tabulasi Silang *Performance* dengan *Self-Instruction* Diet Rendah Garam**

<i>Performance</i> \ <i>Self-Instruction</i> Diet Rendah Garam	Mampu	Kurang Mampu	Total	%
Mampu	10 91 %	1 9 %	11	100%
Kurang Mampu	3 100 %	0	3	100%
Total	13 92,9 %	1 7,1 %	14	100%

**Tabulasi Silang *Performance* dengan *Imagery* Diet Rendah Garam**

<i>Performance</i> \ <i>Imagery</i> Diet Rendah Garam	Mampu	Kurang Mampu	Total	%
Mampu	11 100 %	0	11	100%
Kurang Mampu	2 66,7 %	1 33,3 %	3	100%
Total	13 92,9 %	1 7,1 %	14	100%

**Tabulasi Silang *Performance* dengan *Attention Focusing* Diet Rendah Garam**

<i>Performance</i> \ <i>Attention Focusing</i> Diet Rendah Garam	Mampu	Kurang Mampu	Total	%
Mampu	8 72,7 %	3 27,3 %	11	100%
Kurang Mampu	0	3 100 %	3	100%
Total	8 57,1 %	6 42,9 %	14	100%

**Tabulasi Silang *Performance* dengan *Task Strategies* Diet Rendah Garam**

<i>Task Strategies</i> Diet Rendah Garam \ <i>Performance</i>	Mampu	Kurang Mampu	Total	%
Mampu	9 81,8 %	2 18,2 %	11	100%
Kurang Mampu	2 66,7 %	1 33,3 %	3	100%
Total	11 78,6 %	3 21,4 %	14	100%

**Tabulasi Silang *Performance* dengan *Self-Recording* Diet Rendah Garam**

<i>Self-Recording</i> Diet Rendah Garam \ <i>Performance</i>	Mampu	Kurang Mampu	Total	%
Mampu	7 63,6 %	4 36,4 %	11	100%
Kurang Mampu	2 66,7 %	1 33,3 %	3	100%
Total	9 64,3 %	5 35,7 %	14	100%

**Tabulasi Silang *Performance* dengan *Self-Experimentation* Diet Rendah**

**Garam**

<i>Self-Experimentation</i> Diet Rendah Garam \ <i>Performance</i>	Mampu	Kurang Mampu	Total	%
Mampu	7 63,6 %	4 36,4 %	11	100%
Kurang Mampu	1 33,3 %	2 66,7 %	3	100%
Total	8 57,1 %	6 42,9 %	14	100%

**Tabulasi Silang *Performance* dengan *Self-Instruction* Mengkonsumsi obat**

<i>Performance</i> \ <i>Self-Instruction</i> Mengkonsumsi obat	Mampu	Kurang Mampu	Total	%
Mampu	10 91 %	1 9 %	11	100%
Kurang Mampu	3 100 %	0	3	100%
Total	13 92,9 %	1 7,1 %	14	100%

**Tabulasi Silang *Performance* dengan *Imagery* Mengkonsumsi obat**

<i>Performance</i> \ <i>Imagery</i> Mengkonsumsi obat	Mampu	Kurang Mampu	Total	%
Mampu	10 91 %	1 9 %	11	100%
Kurang Mampu	2 66,7 %	1 33,3 %	3	100%
Total	12 85,7 %	2 14,3 %	14	100%

**Tabulasi Silang *Performance* dengan *Attention Focusing* Mengkonsumsi obat**

<i>Performance</i> \ <i>Attention Focusing</i> Mengkonsumsi obat	Mampu	Kurang Mampu	Total	%
Mampu	11 100 %	0	11	100%
Kurang Mampu	3 100 %	0	3	100%
Total	14 100 %	0	14	100%

**Tabulasi Silang *Performance* dengan *Task Strategies* Mengkonsumsi obat**

<i>Task Strategies</i> Mengkonsumsi obat <i>Performance</i>	Mampu	Kurang Mampu	Total	%
Mampu	10 91 %	1 9 %	11	100%
Kurang Mampu	2 66,7 %	1 33,3 %	3	100%
Total	12 85,7 %	2 14,3 %	14	100%

**Tabulasi Silang *Performance* dengan *Self-Recording* Mengkonsumsi obat**

<i>Self-Recording</i> Mengkonsumsi obat <i>Performance</i>	Mampu	Kurang Mampu	Total	%
Mampu	9 81,8 %	2 18,2 %	11	100%
Kurang Mampu	3 100 %	0	3	100%
Total	12 85,7 %	2 14,3 %	14	100%

**Tabulasi Silang *Performance* dengan *Self-Experimentation* Mengkonsumsi  
obat**

<i>Self-Experimentation</i> Mengkonsumsi obat <i>Performance</i>	Mampu	Kurang Mampu	Total	%
Mampu	2 18,2 %	9 81,8 %	11	100%
Kurang Mampu	3 200 %	0	3	100%
Total	5 35,7 %	9 64,3 %	14	100%

**Tabulasi Silang *Performance* dengan *Self-Instruction* Olahraga**

<i>Performance</i> \ <i>Self-Instruction</i> Olahraga	Mampu	Kurang Mampu	Total	%
Mampu	8 72,7 %	3 27,3 %	11	100%
Kurang Mampu	1 33,3 %	2 66,7 %	3	100%
Total	9 64,3 %	5 35,7 %	14	100%

**Tabulasi Silang *Performance* dengan *Imagery* Olahraga**

<i>Performance</i> \ <i>Imagery</i> Olahraga	Mampu	Kurang Mampu	Total	%
Mampu	11 100 %	0	11	100%
Kurang Mampu	1 33,3 %	2 66,7 %	3	100%
Total	12 85,7 %	2 14,3 %	14	100%

**Tabulasi Silang *Performance* dengan *Attention Focusing* Olahraga**

<i>Performance</i> \ <i>Attention Focusing</i> Olahraga	Mampu	Kurang Mampu	Total	%
Mampu	7 63,6 %	4 36,4 %	11	100%
Kurang Mampu	0	3 100 %	3	100%
Total	7 50 %	7 50 %	14	100%

**Tabulasi Silang *Performance* dengan *Task Strategies* Olahraga**

<i>Performance</i> \ <i>Task Strategies</i> Olahraga	Mampu	Kurang Mampu	Total	%
Mampu	7 63,6 %	4 36,4 %	11	100%
Kurang Mampu	3 100 %	0	3	100%
Total	10 71,4 %	4 28,6 %	14	100%

**Tabulasi Silang *Performance* dengan *Self-Recording* Olahraga**

<i>Performance</i> \ <i>Self-Recording</i> Olahraga	Mampu	Kurang Mampu	Total	%
Mampu	7 63,6 %	4 36,4 %	11	100%
Kurang Mampu	0	3 100 %	3	100%
Total	7 50 %	7 50 %	14	100%

**Tabulasi Silang *Performance* dengan *Self-Experimentation* Olahraga**

<i>Performance</i> \ <i>Self-Experimentation</i> Olahraga	Mampu	Kurang Mampu	Total	%
Mampu	7 63,6 %	4 36,4 %	11	100%
Kurang Mampu	0	3 100 %	3	100%
Total	7 50 %	7 50 %	14	100%

**Tabulasi Silang *Self-Reflection* dengan *Self-Evaluation* Diet rendah garam**

<i>Self-Reflection</i> \ <i>Self-Evaluation</i> Diet rendah garam	Mampu	Kurang Mampu	Total	%
Mampu	9 81,8 %	3 18,2 %	12	100%
Kurang Mampu	1 50 %	1 50 %	2	100%
Total	10 71,4 %	4 28,6 %	14	100%

**Tabulasi Silang *Self-Reflection* dengan *Causal Attribution* Diet rendah garam**

<i>Self-Reflection</i> \ <i>Causal Attribution</i> Diet rendah garam	Mampu	Kurang Mampu	Total	%
Mampu	9 81,8 %	3 18,2 %	12	100%
Kurang Mampu	2 100 %	0	2	100%
Total	11 78,6 %	3 21,4 %	14	100%

**Tabulasi Silang *Self-Reflection* dengan *Self-Satisfaction* Diet rendah garam**

<i>Self-Reflection</i> \ <i>Self-Satisfaction</i> Diet rendah garam	Mampu	Kurang Mampu	Total	%
Mampu	8 66,7 %	4 33,3 %	12	100%
Kurang Mampu	1 50 %	1 50 %	2	100%
Total	9 64,3 %	5 35,7 %	14	100%

**Tabulasi Silang *Self-Reflection* dengan *Adaptive-Defensive* Diet rendah garam**

<i>Self-Reflection</i> \ <i>Adaptive-Defensive</i> Diet rendah garam	Mampu	Kurang Mampu	Total	%
Mampu	9 81,8 %	3 18,2 %	12	100%
Kurang Mampu	1 50 %	1 50 %	2	100%
Total	10 71,4 %	4 28,6 %	14	100%

**Tabulasi Silang *Self-Reflection* dengan *Self-Evaluation* Mengkonsumsi Obat**

<i>Self-Reflection</i> \ <i>Self-Evaluation</i> Mengkonsumsi Obat	Mampu	Kurang Mampu	Total	%
Mampu	12 100 %	0	12	100%
Kurang Mampu	1 50 %	1 50 %	2	100%
Total	13 92,9 %	1 7,1 %	14	100%

**Tabulasi Silang *Self-Reflection* dengan *Causal Attribution* Mengkonsumsi**

**Obat**

<i>Self-Reflection</i> \ <i>Causal Attribution</i> Mengkonsumsi Obat	Mampu	Kurang Mampu	Total	%
Mampu	9 81,8 %	3 18,2 %	12	100%
Kurang Mampu	1 50 %	1 50 %	2	100%
Total	10 71,4 %	4 28,6 %	14	100%

**Tabulasi Silang *Self-Reflection* dengan *Self-Satisfaction* Mengkonsumsi Obat**

<i>Self-Satisfaction</i> Mengkonsumsi Obat <i>Self-Reflection</i>	Mampu	Kurang Mampu	Total	%
Mampu	12 100 %	0	12	100%
Kurang Mampu	1 50 %	1 50 %	2	100%
Total	13 92,9 %	1 7,1 %	14	100%

**Tabulasi Silang *Self-Reflection* dengan *Adaptive-Defensive* Mengkonsumsi**

**Obat**

<i>Adaptive-Defensive</i> Mengkonsumsi Obat <i>Self-Reflection</i>	Mampu	Kurang Mampu	Total	%
Mampu	8 66,7 %	4 33,3 %	12	100%
Kurang Mampu	0	2 100 %	2	100%
Total	8 57,1 %	6 42,9 %	14	100%

**Tabulasi Silang *Self-Reflection* dengan *Self-Evaluation* Olahraga**

<i>Self-Evaluation</i> Olahraga <i>Self-Reflection</i>	Mampu	Kurang Mampu	Total	%
Mampu	8 66,7 %	4 33,3 %	12	100%
Kurang Mampu	1 50 %	1 50 %	2	100%
Total	9 64,3 %	5 35,7 %	14	100%

**Tabulasi Silang *Self-Reflection* dengan *Causal Attribution* Olahraga**

<i>Self-Reflection</i> \ <i>Causal Attribution</i> Olahraga	Mampu	Kurang Mampu	Total	%
Mampu	8 66,7 %	4 33,3 %	12	100%
Kurang Mampu	1 50 %	1 50 %	2	100%
Total	9 64,3 %	5 35,7 %	14	100%

**Tabulasi Silang *Self-Reflection* dengan *Self-Satisfaction* Olahraga**

<i>Self-Reflection</i> \ <i>Self-Satisfaction</i> Olahraga	Mampu	Kurang Mampu	Total	%
Mampu	8 66,7 %	4 33,3 %	12	100%
Kurang Mampu	0	2 100 %	2	100%
Total	8 57,1 %	6 42,9 %	14	100%

**Tabulasi Silang *Self-Reflection* dengan *Adaptive-Defensive* Olahraga**

<i>Self-Reflection</i> \ <i>Adaptive-Defensive</i> Olahraga	Mampu	Kurang Mampu	Total	%
Mampu	11 91,7 %	1 8,3 %	12	100%
Kurang Mampu	1 50 %	1 50 %	2	100%
Total	12 85,7 %	2 14,3 %	14	100%

## **Lampiran 07 Penjabaran data masing-masing responden**

Responden 1 mampu dalam *Self-Regulation*. Mampu dalam menetapkan tujuan yang ingin dicapainya dalam menanggulangi hipertensi, yaitu mengkonsumsi obat hipertensi secara teratur sesuai dengan anjuran dokter. Mampu merencanakan dan menentukan strategi-strategi yang tepat agar dapat mengkonsumsi obat hipertensi secara teratur. Memiliki keyakinan untuk mampu melakukan apa yang telah direncanakan dalam mencapai tujuan dalam diet rendah garam dan mengkonsumsi obat hipertensi secara teratur. Memiliki keyakinan terhadap hasil yang diperoleh dari *performance* yang akan dilakukan dalam menanggulangi hipertensi, yaitu diet rendah garam, olahraga dan pengkonsumsian obat hipertensi. Memiliki minat untuk mencapai tujuan dalam melaksanakan diet rendah garam dan mengkonsumsi obat hipertensi secara teratur. Memiliki usaha untuk meningkatkan *performance*-nya dalam mengkonsumsi obat hipertensi. Memiliki pengendalian diri untuk dapat melaksanakan diet rendah garam, berolahraga secara rutin dan mengkonsumsi obat hipertensi secara teratur. Memiliki gambaran-gambaran dengan berolahraga secara rutin tentunya akan mendukung penanggulangan hipertensi yang sedang dijalani. Mampu fokus pada pelaksanaan rencana yang telah disusunnya yaitu untuk menaati jadwal pengkonsumsian obat hipertensi. Mampu mengorganisasikan kewajibannya dalam mengkonsumsi obat hipertensi secara teratur. Memiliki pengamatan terhadap pelaksanaan diet rendah garam dan pengkonsumsian obat hipertensi. Mampu melakukan penilaian terhadap *performance*-nya dalam melaksanakan diet rendah garam dan pengkonsumsian obat hipertensi. Mampu menghubungkan apabila

kurang disiplin dalam diet rendah garam dikarenakan kurang dapat mengendalikan diri dan apabila kurang disiplin dalam mengkonsumsi obat dikarenakan kurang memperhatikan jadwal pengkonsumsian obat dengan baik. Puas dengan *performance*-nya dalam mengkonsumsi obat hipertensi. Kurang mampu dalam menetapkan tujuan yang ingin dicapainya dalam menanggulangi hipertensi, yaitu diet rendah garam dan berolahraga secara rutin. Kurang mampu dalam merencanakan dan menentukan strategi-strategi yang tepat agar dapat melaksanakan diet rendah garam dan berolahraga secara rutin. Kurang memiliki keyakinan untuk mampu melakukan olahraga secara rutin. Kurang memiliki minat untuk berolahraga secara rutin. Kurang memiliki usaha untuk meningkatkan *performance*-nya dalam melaksanakan diet rendah garam dan olahraga. Kurang memiliki gambaran bahwa dengan melaksanakan diet rendah garam dan mengkonsumsi obat secara rutin akan mendukung penanggulangan hipertensi yang sedang dijalani. Kurang fokus pada pelaksanaan rencana yang telah disusunnya yaitu memperhatikan betul catatan mengenai diet rendah garam dan jadwal olahraga. Kurang mampu mengorganisasikan kewajibannya dalam melaksanakan penanggulangan hipertensi, yaitu diet rendah garam dan olahraga. Kurang memiliki pengamatan terhadap pelaksanaan olahraga secara rutin. Kurang mencoba melakukan usaha-usaha baru untuk mencapai *goal*-nya, yaitu mencari informasi baru mengenai diet rendah garam, mencari informasi dalam menanggulangi hipertensi melalui internet, mencari teman agar lebih bersemangat dalam berolahraga. Kurang mampu melakukan penilaian terhadap keberhasilan usaha yang dilakukan untuk berolahraga secara rutin. Kurang mampu

menghubungkan apabila kurang disiplin dalam berolahraga disebabkan karena kurang adanya motivasi. Kurang puas dengan *performance* diet rendah garam dan olahraga. Kurang mampu dalam mengubah pendekatan dalam meregulasikan dirinya terhadap diet rendah garam, pengkonsumsian obat dan olahraga.

Responden 2 mampu dalam *Self-Regulation*. Mampu menetapkan tujuan yang ingin dicapainya dalam melaksanakan menanggulangi hipertensi, yaitu diet rendah garam, berolahraga dan mengkonsumsi obat-obat hipertensi. Mampu merencanakan dan menentukan strategi-strategi yang tepat agar dapat melaksanakan diet rendah garam dan mengkonsumsi obat hipertensi secara teratur. Memiliki keyakinan untuk mampu melakukan apa yang telah direncanakan dalam mencapai tujuan dalam diet rendah garam dan mengkonsumsi obat hipertensi secara teratur. Memiliki keyakinan terhadap hasil yang diperoleh dari *performance* yang akan dilakukan dalam melaksanakan diet rendah garam dan mengkonsumsi obat hipertensi secara teratur. Memiliki minat untuk mencapai tujuan dalam melaksanakan diet rendah garam dan mengkonsumsi obat hipertensi secara teratur. Memiliki usaha untuk meningkatkan *performance*-nya dalam menanggulangi hipertensi, yaitu diet rendah garam, berolahraga dan mengkonsumsi obat hipertensi secara rutin. Mampu melakukan pengendalian diri untuk dapat menanggulangi hipertensi, yaitu diet rendah garam, berolahraga dan mengkonsumsi obat hipertensi secara rutin. Memiliki gambaran-gambaran dengan melaksanakan diet rendah garam, mengkonsumsi obat secara teratur dan berolahraga secara rutin tentunya akan mendukung penanggulangan hipertensi yang sedang dijalani. Mampu fokus pada pelaksanaan rencana yang telah

disusunnya yaitu memperhatikan betul catatan mengenai diet rendah garam, jadwal olahraga dan jadwal pengkonsumsian obat hipertensi. Mampu mengorganisasikan kewajibannya dalam melaksanakan diet rendah garam dan pengkonsumsian obat hipertensi. Memiliki pengamatan terhadap pelaksanaan olahraga dan pengkonsumsian obat hipertensi. Mampu untuk mencoba melakukan usaha-usaha baru dalam berolahraga. Mampu melakukan penilaian terhadap *performance*-nya dalam melaksanakan diet rendah garam, olahraga dan pengkonsumsian obat hipertensi. Puas dengan *performance* diet rendah garam, olahraga dan pengkonsumsian obat hipertensi. Mampu dalam mengubah pendekatan dalam meregulasikan dirinya terhadap pengkonsumsian obat hipertensi dan olahraga. Kurang mampu dalam merencanakan dan menentukan strategi untuk membuat jadwal olahraga. Kurang memiliki keyakinan dengan berolahraga secara rutin dapat menstabilkan tekanan darah. Kurang memiliki minat untuk berolahraga. Kurang mampu untuk mengorganisasikan kewajibannya yaitu mengatur jadwal olahraga. Kurang mampu mengamati tindakannya dalam diet rendah garam. Kurang mampu untuk mencoba mencari usaha baru untuk melaksanakan diet rendah garam. Kurang mampu menghubungkan jika kurang disiplin dalam diet rendah garam, mengkonsumsi obat dan olahraga disebabkan karena kurang dapat mengendalikan diri. Kurang mampu untuk mengubah pendekatan dalam meregulasikan dirinya dalam berolahraga.

Responden 3 mampu dalam *Self-Regulation*. Mampu menetapkan tujuan yang ingin dicapainya dalam melaksanakan menanggulangi hipertensi, yaitu diet rendah garam, berolahraga dan mengkonsumsi obat-obat hipertensi. Mampu

merencanakan dan menentukan strategi-strategi yang tepat agar dapat melaksanakan diet rendah garam, berolahraga secara teratur dan mengkonsumsi obat hipertensi secara teratur. Memiliki keyakinan untuk mampu melakukan apa yang telah direncanakan dalam mencapai tujuan dalam diet rendah garam, berolahraga secara teratur dan mengkonsumsi obat hipertensi secara teratur. Memiliki keyakinan terhadap hasil yang diperoleh dari *performance* yang akan dilakukan dalam melaksanakan rendah garam, berolahraga secara teratur dan mengkonsumsi obat hipertensi secara teratur. Memiliki minat untuk mencapai tujuan dalam melaksanakan diet rendah garam, berolahraga secara teratur dan mengkonsumsi obat hipertensi secara teratur. Memiliki usaha untuk meningkatkan *performance*-nya dalam melaksanakan menanggulangi hipertensi, yaitu diet rendah garam, berolahraga dan mengkonsumsi obat hipertensi secara rutin. Mampu melakukan pengendalian diri untuk dapat menanggulangi hipertensi, yaitu diet rendah garam, berolahraga dan mengkonsumsi obat hipertensi secara rutin. Memiliki gambaran-gambaran dengan melaksanakan diet rendah garam, mengkonsumsi obat secara teratur dan berolahraga secara rutin tentunya akan mendukung penanggulangan hipertensi yang sedang dijalani. Mampu fokus pada pelaksanaan rencana yang telah disusunnya yaitu memperhatikan betul catatan mengenai diet rendah garam, jadwal olahraga dan jadwal pengkonsumsian obat hipertensi. Mampu mengorganisasikan kewajibannya dalam melaksanakan diet rendah garam, olahraga dan pengkonsumsian obat hipertensi. Memiliki pengamatan terhadap diet rendah garam dan pengkonsumsian obat hipertensi. Mampu untuk mencoba melakukan usaha-usaha baru dalam diet rendah garam

dan berolahraga. Mampu melakukan penilaian terhadap *performance*-nya dalam melaksanakan diet rendah garam, olahraga dan pengkonsumsian obat hipertensi. Mampu menghubungkan jika kurang disiplin dalam diet rendah garam, mengkonsumsi obat dan olahraga disebabkan karena kurang dapat mengendalikan diri. Puas dengan *performance* diet rendah garam, olahraga dan pengkonsumsian obat hipertensi. Mampu dalam mengubah pendekatan dalam meregulasikan dirinya terhadap diet rendah garam, pengkonsumsian obat dan olahraga. Kurang mampu mengamati tindakannya dalam berolahraga. Kurang mampu mencari informasi baru terhadap penanggulangan hipertensi, seperti mencari informasi di internet.

Responden 4 mampu dalam *Self-Regulation*. Mampu menetapkan tujuan yang ingin dicapainya dalam melaksanakan menanggulangi hipertensi, yaitu diet rendah garam, berolahraga dan mengkonsumsi obat-obat hipertensi. Mampu merencanakan dan menentukan strategi-strategi yang tepat agar dapat melaksanakan diet rendah garam, berolahraga secara teratur dan mengkonsumsi obat hipertensi secara teratur. Memiliki keyakinan untuk mampu melakukan apa yang telah direncanakan dalam mencapai tujuan dalam diet rendah garam, berolahraga secara teratur dan mengkonsumsi obat hipertensi secara teratur. Memiliki keyakinan terhadap hasil yang diperoleh dari *performance* yang akan dilakukan dalam melaksanakan rendah garam, berolahraga secara teratur dan mengkonsumsi obat hipertensi secara teratur. Memiliki minat untuk mencapai tujuan dalam melaksanakan diet rendah garam, berolahraga secara teratur dan mengkonsumsi obat hipertensi secara teratur. Memiliki usaha untuk meningkatkan

*performance*-nya dalam menanggulangi hipertensi, yaitu diet rendah garam dan mengkonsumsi obat hipertensi secara rutin. Mampu melakukan pengendalian diri untuk dapat menanggulangi hipertensi, yaitu diet rendah garam dan mengkonsumsi obat hipertensi secara rutin. Memiliki gambaran-gambaran dengan melaksanakan diet rendah garam dan berolahraga secara rutin tentunya akan mendukung diet hipertensi yang sedang dijalani. Mampu fokus pada pelaksanaan rencana yang telah disusunnya yaitu memperhatikan betul catatan mengenai diet rendah garam dan jadwal pengkonsumsian obat hipertensi. Mampu mengorganisasikan kewajibannya dalam melaksanakan olahraga dan pengkonsumsian obat hipertensi. Mampu untuk mencoba melakukan usaha-usaha baru dalam diet rendah garam dan berolahraga. Mampu melakukan penilaian terhadap *performance*-nya dalam melaksanakan olahraga dan pengkonsumsian obat hipertensi. Mampu menghubungkan jika kurang disiplin dalam diet rendah garam dan mengkonsumsi obat disebabkan karena kurang dapat mengendalikan diri. Puas dengan *performance* olahraga dan pengkonsumsian obat hipertensi. Mampu dalam mengubah pendekatan dalam meregulasikan dirinya terhadap diet rendah garam, pengkonsumsian obat dan olahraga. Kurang memiliki usaha untuk meningkatkan *performance* dalam mengkonsumsi obat hipertensi. Kurang memiliki gambaran terhadap dampak *performance* yang akan dilakukannya terhadap pencapaian *goal*, yaitu mengkonsumsi obat hipertensi secara teratur. Kurang mampu mengendalikan diri untuk dapat berolahraga secara rutin. Kurang fokus terhadap rencananya untuk berolahraga secara rutin. Kurang mengorganisasikan kewajibannya dalam melaksanakan diet rendah garam.

Kurang mengamati tindakannya dalam diet rendah garam, mengkonsumsi obat hipertensi dan olahraga. Kurang mencoba melakukan usaha-usaha baru untuk menanggulangi hipertensi, seperti mencari informasi baru di internet. Kurang mampu melakukan penilaian terhadap keberhasilan usaha yang dilakukan untuk diet rendah garam. Kurang mampu menghubungkan apabila kurang disiplin dalam berolahraga, disebabkan kurang memotivasi diri untuk berolahraga. Kurang puas terhadap *performance* dalam melaksanakan diet rendah garam.

Responden 5 mampu dalam *Self-Regulation*. Mampu menetapkan tujuan yang ingin dicapainya dalam menanggulangi hipertensi, yaitu diet rendah garam, berolahraga dan mengkonsumsi obat-obat hipertensi. Mampu merencanakan dan menentukan strategi-strategi yang tepat agar dapat melaksanakan olahraga secara teratur dan mengkonsumsi obat hipertensi secara teratur. Memiliki keyakinan untuk mampu melakukan apa yang telah direncanakan dalam mencapai tujuan dalam diet rendah garam, berolahraga secara teratur dan mengkonsumsi obat hipertensi secara teratur. Memiliki keyakinan terhadap hasil yang diperoleh dari *performance* yang akan dilakukan dalam melaksanakan rendah garam, berolahraga secara teratur dan mengkonsumsi obat hipertensi secara teratur. Memiliki minat untuk mencapai tujuan dalam melaksanakan diet rendah garam, berolahraga secara teratur dan mengkonsumsi obat hipertensi secara teratur. Memiliki usaha untuk meningkatkan *performance*-nya dalam menanggulangi hipertensi, yaitu berolahraga dan mengkonsumsi obat hipertensi secara rutin. Mampu melakukan pengendalian diri untuk dapat menanggulangi hipertensi, yaitu diet rendah garam, berolahraga dan mengkonsumsi obat hipertensi secara rutin.

Memiliki gambaran-gambaran dengan melaksanakan diet rendah garam, mengkonsumsi obat secara teratur dan berolahraga secara rutin tentunya akan mendukung penanggulangan hipertensi yang sedang dijalani. Mampu fokus pada pelaksanaan rencana yang telah disusunnya yaitu memperhatikan betul catatan mengenai diet rendah garam, jadwal olahraga dan jadwal pengkonsumsian obat hipertensi. Mampu mengorganisasikan kewajibannya dalam melaksanakan diet rendah garam, olahraga dan pengkonsumsian obat hipertensi. Memiliki pengamatan terhadap diet rendah garam, olahraga dan pengkonsumsian obat hipertensi. Mampu melakukan penilaian terhadap *performance*-nya dalam melaksanakan diet rendah garam, olahraga dan pengkonsumsian obat hipertensi. Mampu menghubungkan jika kurang disiplin dalam diet rendah garam dan mengkonsumsi obat dan disebabkan karena kurang dapat mengendalikan diri. Puas dengan *performance* diet rendah garam, olahraga dan pengkonsumsian obat hipertensi. Mampu dalam mengubah pendekatan dalam meregulasikan dirinya terhadap diet rendah garam dan pengkonsumsian obat. Kurang mampu merencanakan dan menentukan strategi untuk melaksanakan diet rendah garam. Kurang usaha untuk meningkatkan *performance*-nya dalam melaksanakan diet rendah garam. Kurang mampu mencoba melakukan usaha-usaha baru untuk mencapai *goal*nya, yaitu diet rendah garam, olahraga dan pengkonsumsian obat hipertensi. Kurang menghubungkan apabila kurang disiplin dalam melaksanakan olahraga secara rutin, disebabkan kurang dapat memotivasi diri untuk berolahraga. Kurang mampu mengubah pendekatan dalam meregulasikan diri terhadap olahraga.

Responden 6 mampu dalam *Self-Regulation*. Mampu menetapkan tujuan yang ingin dicapainya dalam menanggulangi hipertensi, yaitu diet rendah garam, berolahraga dan mengkonsumsi obat-obat hipertensi. Mampu merencanakan dan menentukan strategi-strategi yang tepat agar dapat melaksanakan diet rendah garam, berolahraga secara teratur dan mengkonsumsi obat hipertensi secara teratur. Memiliki keyakinan untuk mampu melakukan apa yang telah direncanakan dalam mencapai tujuan dalam diet rendah garam, berolahraga secara teratur dan mengkonsumsi obat hipertensi secara teratur. Memiliki keyakinan terhadap hasil yang diperoleh dari *performance* yang akan dilakukan dalam melaksanakan rendah garam, berolahraga secara teratur dan mengkonsumsi obat hipertensi secara teratur. Memiliki minat untuk mencapai tujuan dalam melaksanakan diet rendah garam, berolahraga secara teratur dan mengkonsumsi obat hipertensi secara teratur. Memiliki usaha untuk meningkatkan *performancenya* dalam menanggulangi hipertensi, yaitu diet rendah garam, berolahraga dan mengkonsumsi obat hipertensi secara rutin. Mampu melakukan pengendalian diri untuk dapat melaksanakan diet hipertensi, yaitu diet rendah garam, berolahraga dan mengkonsumsi obat hipertensi secara rutin. Memiliki gambaran-gambaran dengan melaksanakan diet rendah garam, mengkonsumsi obat secara teratur dan berolahraga secara rutin tentunya akan mendukung penanggulangan hipertensi yang sedang dijalani. Mampu fokus pada pelaksanaan rencana yang telah disusunnya yaitu memperhatikan betul catatan mengenai diet rendah garam, jadwal olahraga dan jadwal pengonsumsiian obat hipertensi. Mampu mengorganisasikan kewajibannya dalam melaksanakan diet rendah garam dan

pengonsumsiian obat hipertensi. Memiliki pengamatan terhadap diet rendah garam dan olahraga. Mampu untuk mencoba melakukan usaha-usaha baru dalam diet rendah garam dan berolahraga. Mampu melakukan penilaian terhadap *performance*-nya dalam melaksanakan diet rendah garam, olahraga dan pengonsumsiian obat hipertensi. Mampu menghubungkan jika kurang disiplin dalam diet rendah garam, mengonsumsi obat dan olahraga disebabkan karena kurang dapat mengendalikan diri. Puas dengan *performance* diet rendah garam, olahraga dan pengonsumsiian obat hipertensi. Mampu dalam mengubah pendekatan dalam meregulasikan dirinya terhadap diet rendah garam, pengonsumsiian obat dan olahraga. Kurang mengorganisasikan kewajibannya dalam melaksanakan olahraga. Kurang pengamatan terhadap tindakan untuk mengonsumsi obat hipertensi secara teratur. Kurang mencoba melakukan usaha baru, seperti mencari informasi melalui internet mengenai penanggulangan hipertensi.

Responden 7 mampu dalam *Self-Regulation*. Mampu menetapkan tujuan yang ingin dicapainya dalam menanggulangi hipertensi, yaitu diet rendah garam dan mengonsumsi obat-obat hipertensi. Memiliki keyakinan untuk mampu melakukan apa yang telah direncanakan dalam mencapai tujuan dalam diet rendah garam, berolahraga secara teratur dan mengonsumsi obat hipertensi secara teratur. Memiliki keyakinan terhadap hasil yang diperoleh dari *performance* yang akan dilakukan dalam melaksanakan rendah garam, berolahraga secara teratur dan mengonsumsi obat hipertensi secara teratur. Memiliki minat untuk mencapai tujuan dalam melaksanakan diet rendah garam dan mengonsumsi obat hipertensi

secara teratur. Memiliki usaha untuk meningkatkan *performance*-nya dalam menanggulangi hipertensi, yaitu berolahraga secara teratur. Mampu melakukan pengendalian diri untuk dapat menanggulangi hipertensi, yaitu diet rendah garam, berolahraga dan mengkonsumsi obat hipertensi secara rutin. Memiliki gambaran-gambaran dengan melaksanakan diet rendah garam, mengkonsumsi obat secara teratur dan berolahraga secara rutin tentunya akan mendukung penanggulangan hipertensi yang sedang dijalani. Mampu fokus pada pelaksanaan rencana yang telah disusunnya yaitu memperhatikan betul jadwal olahraga dan jadwal pengkonsumsian obat hipertensi. Mampu mengorganisasikan kewajibannya dalam melaksanakan diet rendah garam, olahraga dan pengkonsumsian obat hipertensi. Memiliki pengamatan terhadap diet rendah garam, olahraga dan pengkonsumsian obat hipertensi. Mampu untuk mencoba melakukan usaha-usaha baru dalam diet rendah garam. Mampu melakukan penilaian terhadap *performance*-nya dalam melaksanakan diet rendah garam, olahraga dan pengkonsumsian obat hipertensi. Mampu menghubungkan jika kurang disiplin dalam diet rendah garam, mengkonsumsi obat dan olahraga disebabkan karena kurang dapat mengendalikan diri. Puas dengan *performance* diet rendah garam, olahraga dan pengkonsumsian obat hipertensi. Mampu dalam mengubah pendekatan dalam meregulasikan dirinya terhadap diet rendah garam, pengkonsumsian obat dan olahraga. Kurang mampu dalam menetapkan tujuan yang ingin dicapainya dalam menanggulangi hipertensi, yaitu untuk berolahraga secara rutin. Kurang mampu merencanakan dan menentukan strategi untuk menanggulangi hipertensi, yaitu diet rendah garam, olahraga dan mengkonsumsi obat hipertensi. Kurang memiliki minat untuk

berolahraga secara rutin. Kurang usaha untuk meningkatkan *performance*-nya dalam diet rendah garam dan mengkonsumsi obat hipertensi. Kurang fokus pada pelaksanaan diet rendah garam. Kurang mencoba melakukan usaha-usaha baru untuk berolahraga dan mencari informasi dari internet mengenai penanggulangan hipertensi.

Responden 8 mampu dalam *Self-Regulation*. Mampu menetapkan tujuan yang ingin dicapainya dalam menanggulangi hipertensi, yaitu diet rendah garam dan mengkonsumsi obat-obat hipertensi. Mampu merencanakan dan menentukan strategi-strategi yang tepat agar dapat melaksanakan diet rendah garam dan mengkonsumsi obat hipertensi secara teratur. Memiliki keyakinan untuk mampu melakukan apa yang telah direncanakan dalam mencapai tujuan dalam diet rendah garam dan mengkonsumsi obat hipertensi secara teratur. Memiliki keyakinan terhadap hasil yang diperoleh dari *performance* yang akan dilakukan dalam melaksanakan diet rendah garam dan mengkonsumsi obat hipertensi secara teratur. Memiliki minat untuk mencapai tujuan dalam melaksanakan diet rendah garam dan mengkonsumsi obat hipertensi secara teratur. Memiliki usaha untuk meningkatkan *performance*-nya dalam menanggulangi hipertensi, yaitu diet rendah garam. Mampu melakukan pengendalian diri untuk dapat menanggulangi hipertensi, yaitu diet rendah garam. Memiliki gambaran-gambaran dengan melaksanakan diet rendah garam, mengkonsumsi obat secara teratur dan berolahraga secara rutin tentunya akan mendukung penanggulangan hipertensi yang sedang dijalani. Mampu fokus pada pelaksanaan rencana yang telah disusunnya yaitu memperhatikan betul catatan mengenai diet rendah garam dan

jadwal pengkonsumsian obat hipertensi. Mampu mengorganisasikan kewajibannya dalam melaksanakan diet rendah garam dan pengkonsumsian obat hipertensi. Memiliki pengamatan terhadap diet rendah garam dan pengkonsumsian obat hipertensi. Mampu untuk mencoba melakukan usaha-usaha baru dalam berolahraga. Mampu melakukan penilaian terhadap *performance*-nya dalam melaksanakan olahraga. Mampu menghubungkan jika kurang olahraga secara rutin disebabkan karena kurang dapat mengendalikan diri. Puas dengan *performance* diet rendah garam dan pengkonsumsian obat hipertensi. Mampu dalam mengubah pendekatan dalam meregulasikan dirinya terhadap diet rendah garam, pengkonsumsian obat dan olahraga. Kurang mampu dalam menetapkan tujuan yang ingin dicapainya dalam menanggulangi hipertensi, yaitu untuk berolahraga secara rutin. Kurang mampu merencanakan dan menentukan strategi yang tepat untuk berolahraga secara rutin. Kurang memiliki keyakinan untuk mampu melakukan olahraga secara rutin. Kurang keyakinan terhadap hasil yang diperoleh dari *performance* yang akan dilakukan dalam mencapai tujuan yaitu berolahraga secara rutin. Kurang minat dalam berolahraga. Kurang usaha untuk meningkatkan *performance* dalam mengkonsumsi obat hipertensi dan olahraga. Kurang pengendalian diri untuk melaksanakan olahraga dan mengkonsumsi obat hipertensi. Kurang fokus pada perencanaan olahraga. Kurang mengorganisasikan kewajibannya dalam melaksanakan olahraga. Kurang pengamatan terhadap pelaksanaan olahraga rutin. Kurang mencoba melakukan usaha baru seperti mencari informasi baru mengenai pelaksanaan diet rendah garam dan mencari informasi dari internet mengenai penanggulangan hipertensi. Kurang mampu

menilai *performance* dalam diet rendah garam dan olahraga. Kurang menghubungkan apabila kurang disiplin dalam berolahraga dan mengonsumsi obat disebabkan karena kurang memotivasi diri. Kurang puas terhadap *performance* dalam berolahraga.

Responden 9 mampu dalam *Self-Regulation*. Mampu menetapkan tujuan yang ingin dicapainya dalam menanggulangi hipertensi, yaitu diet rendah garam, berolahraga dan mengonsumsi obat-obat hipertensi. Mampu merencanakan dan menentukan strategi-strategi yang tepat agar dapat melaksanakan olahraga secara teratur dan mengonsumsi obat hipertensi secara teratur. Memiliki keyakinan untuk mampu melakukan apa yang telah direncanakan dalam mencapai tujuan untuk berolahraga secara teratur dan mengonsumsi obat hipertensi secara teratur. Memiliki keyakinan terhadap hasil yang diperoleh dari *performance* yang akan dilakukan dalam melaksanakan rendah garam, berolahraga secara teratur dan mengonsumsi obat hipertensi secara teratur. Memiliki minat untuk mencapai tujuan dalam melaksanakan diet rendah garam, berolahraga secara teratur dan mengonsumsi obat hipertensi secara teratur. Memiliki usaha untuk meningkatkan *performance*-nya dalam menanggulangi hipertensi, yaitu diet rendah garam, berolahraga dan mengonsumsi obat hipertensi secara rutin. Mampu melakukan pengendalian diri untuk dapat menanggulangi hipertensi, yaitu diet rendah garam, berolahraga dan mengonsumsi obat hipertensi secara rutin. Memiliki gambaran-gambaran dengan melaksanakan diet rendah garam, mengonsumsi obat secara teratur dan berolahraga secara rutin tentunya akan mendukung penanggulangan hipertensi yang sedang dijalani. Mampu fokus pada pelaksanaan rencana yang

telah disusunnya yaitu memperhatikan betul catatan mengenai diet rendah garam, jadwal olahraga dan jadwal pengkonsumsian obat hipertensi. Mampu mengorganisasikan kewajibannya dalam melaksanakan diet rendah garam, olahraga dan pengkonsumsian obat hipertensi. Memiliki pengamatan terhadap diet rendah garam, olahraga dan pengkonsumsian obat hipertensi. Mampu untuk mencoba melakukan usaha-usaha baru dalam diet rendah garam, pengkonsumsian obat hipertensi dan berolahraga. Mampu melakukan penilaian terhadap *performance*-nya dalam melaksanakan diet rendah garam, olahraga dan pengkonsumsian obat hipertensi. Mampu menghubungkan jika kurang disiplin dalam diet rendah garam, mengkonsumsi obat dan olahraga disebabkan karena kurang dapat mengendalikan diri. Puas dengan *performance* diet rendah garam, olahraga dan pengkonsumsian obat hipertensi. Mampu dalam mengubah pendekatan dalam meregulasikan dirinya terhadap diet rendah garam, pengkonsumsian obat dan olahraga. Kurang mampu dalam merencanakan dan menentukan strategi yang tepat agar dapat melaksanakan diet rendah garam. Kurang keyakinan dapat membiasakan diri untuk makan tanpa kandungan garam berlebih.

Responden 10 kurang mampu dalam *Self-Regulation*. Mampu menetapkan tujuan yang ingin dicapainya dalam menanggulangi hipertensi, yaitu diet rendah garam dan mengkonsumsi obat-obat hipertensi. Mampu merencanakan dan menentukan strategi-strategi yang tepat agar dapat melaksanakan diet rendah garam dan mengkonsumsi obat hipertensi secara teratur. Memiliki keyakinan untuk mampu melakukan apa yang telah direncanakan dalam mencapai tujuan

dalam mengkonsumsi obat hipertensi secara teratur. Memiliki keyakinan terhadap hasil yang diperoleh dari *performance* yang akan dilakukan dalam melaksanakan rendah garam dan mengkonsumsi obat hipertensi secara teratur. Memiliki minat untuk mencapai tujuan dalam melaksanakan diet rendah garam dan mengkonsumsi obat hipertensi secara teratur. Memiliki usaha untuk meningkatkan *performance*-nya dalam menanggulangi hipertensi, yaitu diet rendah garam dan mengkonsumsi obat hipertensi secara rutin. Mampu melakukan pengendalian diri untuk dapat menanggulangi hipertensi, yaitu diet rendah garam dan mengkonsumsi obat hipertensi secara rutin. Memiliki gambaran-gambaran dengan melaksanakan diet rendah garam dan mengkonsumsi obat secara teratur tentunya akan mendukung diet hipertensi yang sedang dijalani. Mampu fokus pada pelaksanaan rencana yang telah disusunnya yaitu memperhatikan jadwal pengonsumsi-an obat hipertensi. Mampu mengorganisasikan kewajibannya dalam melaksanakan diet rendah garam. Memiliki pengamatan terhadap diet rendah garam dan pengonsumsi-an obat hipertensi. Mampu untuk mencoba melakukan usaha-usaha baru dalam diet rendah garam. Mampu melakukan penilaian terhadap *performance*-nya dalam melaksanakan olahraga. Mampu menghubungkan jika kurang disiplin dalam diet rendah garam disebabkan karena kurang dapat mengendalikan diri. Puas dengan *performance* diet rendah garam. Kurang mampu dalam menetapkan tujuan yang ingin dicapainya dalam menanggulangi hipertensi, yaitu untuk berolahraga secara rutin. Kurang merencanakan dan menentukan strategi yang tepat agar dapat melaksanakan olahraga secara rutin. Kurang keyakinan untuk mampu membiasakan diri untuk makan tanpa kandungan garam

berlebih dan berolahraga secara rutin. Kurang yakin terhadap hasil yang diperoleh dari *performance* dalam berolahraga secara rutin. Kurang minat untuk mencapai tujuan dalam berolahraga secara rutin. Kurang usaha untuk meningkatkan *performance* dalam melaksanakan olahraga secara rutin. Kurang pengendalian diri untuk dapat melaksanakan olahraga secara rutin. Kurang gambaran mengenai dampak *performance* olahraga secara rutin akan mendukung penanggulangan hipertensi yang sedang dijalani. Kurang fokus pada pelaksanaan rencana yang telah disusunnya yaitu diet rendah garam dan olahraga secara rutin. Kurang mengorganisasikan kewajiban dalam mengkonsumsi obat hipertensi dan mengatur jadwal olahraga. Kurang pengamatan terhadap pelaksanaan olahraga. Kurang mencoba melakukan usaha baru untuk menjalankan olahraga secara rutin, seperti mencari teman untuk berolahraga dan mencari informasi dari internet mengenai penanggulangan hipertensi. Kurang mampu menilai *performance* terhadap keberhasilan usaha dalam diet rendah garam dan mengkonsumsi obat hipertensi. Kurang mampu menghubungkan apabila kurang disiplin dalam berolahraga secara rutin dan mengkonsumsi obat secara rutin disebabkan karena kurang memotivasi diri. Kurang puas terhadap pelaksanaan olahraga dan pengonsumsi obat hipertensi. Kurang mampu mengubah pendekatan dalam meregulasikan dirinya terhadap penanggulangan hipertensi yaitu mengurangi asupan makanan yang berkadar garam tinggi, pengonsumsi obat hipertensi dan olahraga dengan baik.

Responden 11 mampu dalam *Self-Regulation*. Mampu menetapkan tujuan yang ingin dicapainya dalam menanggulangi hipertensi, yaitu diet rendah garam, berolahraga dan mengkonsumsi obat-obat hipertensi. Mampu merencanakan dan

menentukan strategi-strategi yang tepat agar dapat melaksanakan olahraga secara teratur. Memiliki keyakinan untuk mampu melakukan apa yang telah direncanakan dalam mencapai tujuan dalam diet rendah garam, berolahraga secara teratur dan mengkonsumsi obat hipertensi secara teratur. Memiliki keyakinan terhadap hasil yang diperoleh dari *performance* yang akan dilakukan dalam melaksanakan olahraga secara teratur dan mengkonsumsi obat hipertensi secara teratur. Memiliki minat untuk mencapai tujuan dalam melaksanakan diet rendah garam, berolahraga secara teratur dan mengkonsumsi obat hipertensi secara teratur. Memiliki usaha untuk meningkatkan *performance*-nya dalam menanggulangi hipertensi, yaitu diet rendah garam dan mengkonsumsi obat hipertensi secara rutin. Mampu melakukan pengendalian diri untuk dapat menanggulangi hipertensi, yaitu diet rendah garam, berolahraga dan mengkonsumsi obat hipertensi secara rutin. Memiliki gambaran-gambaran dengan melaksanakan diet rendah garam, mengkonsumsi obat secara teratur dan berolahraga secara rutin tentunya akan mendukung penanggulangan hipertensi yang sedang dijalani. Mampu fokus pada pelaksanaan rencana yang telah disusunnya yaitu memperhatikan betul catatan mengenai diet rendah garam dan jadwal pengkonsumsian obat hipertensi. Mampu mengorganisasikan kewajibannya dalam melaksanakan diet rendah garam dan olahraga. Memiliki pengamatan terhadap diet olahraga dan pengkonsumsian obat hipertensi. Mampu untuk mencoba melakukan usaha-usaha baru dalam diet rendah garam dan berolahraga. Mampu melakukan penilaian terhadap *performance*-nya dalam melaksanakan diet rendah garam, olahraga dan pengkonsumsian obat hipertensi.

Mampu menghubungkan jika kurang disiplin dalam diet rendah garam, mengkonsumsi obat dan olahraga disebabkan karena kurang dapat mengendalikan diri. Puas dengan *performance* pengkonsumsian obat hipertensi. Mampu dalam mengubah pendekatan dalam meregulasikan dirinya terhadap diet rendah garam, pengkonsumsian obat dan olahraga. Kurang mampu merencanakan dan menentukan strategi yang tepat agar dapat melaksanakan diet rendah garam dan mengkonsumsi obat hipertensi secara teratur. Kurang keyakinan bahwa dengan mengurangi asupan kadar garam berlebih dapat menstabilkan tekanan darah. Kurang usaha untuk meningkatkan *performance* dalam berolahraga. Kurang fokus pada pelaksanaan olahraga. Kurang mengorganisasikan kewajibannya dalam mengkonsumsi obat hipertensi. Kurang pengamatan terhadap pengkonsumsian makanan yang mengandung kadar garam berlebih. Kurang mencoba melakukan usaha baru, seperti mencari informasi melalui internet mengenai penanggulangan hipertensi. Kurang puas terhadap *performance* dalam diet rendah garam dan olahraga.

Responden 12 mampu dalam *Self-Regulation*. Mampu menetapkan tujuan yang ingin dicapainya dalam menanggulangi hipertensi, yaitu diet rendah garam, berolahraga dan mengkonsumsi obat-obat hipertensi. Memiliki keyakinan untuk mampu melakukan apa yang telah direncanakan dalam mencapai tujuan dalam berolahraga secara teratur dan mengkonsumsi obat hipertensi secara teratur. Memiliki keyakinan terhadap hasil yang diperoleh dari *performance* yang akan dilakukan dalam melaksanakan rendah garam, berolahraga secara teratur dan mengkonsumsi obat hipertensi secara teratur. Memiliki minat untuk mencapai

tujuan dalam melaksanakan olahraga secara teratur dan mengkonsumsi obat hipertensi secara teratur. Memiliki usaha untuk meningkatkan *performance*-nya dalam menanggulangi hipertensi, yaitu berolahraga dan mengkonsumsi obat hipertensi secara rutin. Mampu melakukan pengendalian diri untuk dapat menanggulangi hipertensi, yaitu berolahraga dan mengkonsumsi obat hipertensi secara rutin. Memiliki gambaran-gambaran dengan melaksanakan diet rendah garam, mengkonsumsi obat secara teratur dan berolahraga secara rutin tentunya akan mendukung diet hipertensi yang sedang dijalani. Mampu fokus pada pelaksanaan rencana yang telah disusunnya yaitu memperhatikan betul jadwal olahraga dan jadwal pengkonsumsian obat hipertensi. Mampu mengorganisasikan kewajibannya dalam melaksanakan olahraga dan pengkonsumsian obat hipertensi. Memiliki pengamatan terhadap olahraga dan pengkonsumsian obat hipertensi. Mampu melakukan penilaian terhadap *performance*-nya dalam pengkonsumsian obat hipertensi. Mampu menghubungkan jika kurang disiplin dalam diet rendah garam, mengkonsumsi obat dan olahraga disebabkan karena kurang dapat mengendalikan diri. Puas dengan *performance* olahraga dan pengkonsumsian obat hipertensi. Mampu dalam mengubah pendekatan dalam meregulasikan dirinya terhadap pengkonsumsian obat. Kurang mampu merencanakan dan menentukan strategi yang tepat agar dapat menanggulangi hipertensi, yaitu diet rendah garam, olahraga dan mengkonsumsi obat hipertensi. Kurang yakin dapat membiasakan diri untuk makan tanpa kandungan garam berlebih. Kurang minat untuk mengurangi asupan garam. Kurang usaha untuk meningkatkan *performance* dalam mengurangi asupan garam. Kurang pengendalian diri dalam diet rendah garam.

Kurang fokus pada pelaksanaan diet rendah garam. Kurang mengorganisasikan kewajiban dalam diet rendah garam. Kurang pengamatan terhadap diet rendah garam. Kurang mencoba untuk melakukan usaha baru dalam pelaksanaan diet hipertensi. Kurang melakukan penilaian terhadap keberhasilan usaha diet rendah garam dan olahraga. Kurang puas terhadap *performance* diet rendah garam. Kurang mampu mengubah pendekatan dalam meregulasikan dirinya terhadap diet rendah garam.

Responden 13 mampu dalam *Self-Regulation*. Mampu menetapkan tujuan yang ingin dicapainya dalam menanggulangi hipertensi, yaitu diet rendah garam dan mengkonsumsi obat-obat hipertensi. Memiliki keyakinan untuk mampu melakukan apa yang telah direncanakan dalam mencapai tujuan dalam diet rendah garam dan mengkonsumsi obat hipertensi secara teratur. Memiliki keyakinan terhadap hasil yang diperoleh dari *performance* yang akan dilakukan dalam melaksanakan rendah garam, berolahraga secara teratur dan mengkonsumsi obat hipertensi secara teratur. Memiliki minat untuk mencapai tujuan dalam melaksanakan diet rendah garam, dan mengkonsumsi obat hipertensi secara teratur. Mampu melakukan pengendalian diri untuk dapat menanggulangi hipertensi, yaitu diet rendah garam dan mengkonsumsi obat hipertensi secara rutin. Memiliki gambaran-gambaran dengan melaksanakan diet rendah garam, mengkonsumsi obat secara teratur dan berolahraga secara rutin tentunya akan mendukung diet hipertensi yang sedang dijalani. Mampu fokus pada pelaksanaan rencana yang telah disusunnya yaitu memperhatikan betul catatan mengenai jadwal pengonsumsiian obat hipertensi. Mampu mengorganisasikan

kewajibannya dalam melaksanakan diet rendah garam dan pengkonsumsian obat hipertensi. Memiliki pengamatan terhadap diet rendah garam dan pengkonsumsian obat hipertensi. Mampu untuk mencoba melakukan usaha-usaha baru dalam diet rendah garam dan pengkonsumsian obat hipertensi. Mampu melakukan penilaian terhadap *performance*-nya dalam melaksanakan diet rendah garam dan pengkonsumsian obat hipertensi. Mampu menghubungkan jika kurang disiplin dalam berolahraga disebabkan karena kurang dapat mengendalikan diri. Puas dengan *performance* diet rendah garam dan pengkonsumsian obat hipertensi. Mampu dalam mengubah pendekatan dalam meregulasikan dirinya terhadap diet rendah garam dan pengkonsumsian obat. Kurang mampu dalam menetapkan tujuan yang ingin dicapainya dalam menanggulangi hipertensi, yaitu dalam diet rendah garam. Kurang merencanakan dan menentukan strategi-strategi yang tepat agar dapat menanggulangi hipertensi, yaitu diet rendah garam, olahraga dan mengkonsumsi obat hipertensi. Kurang keyakinan untuk mampu melakukan olahraga secara rutin. Kurang minat untuk olahraga secara rutin. Kurang usaha untuk meningkatkan *performance*-nya dalam menanggulangi hipertensi, yaitu diet rendah garam, olahraga dan mengkonsumsi obat hipertensi. Kurang pengendalian diri dalam berolahraga secara rutin. Kurang fokus pada perencanaan diet rendah garam dan olahraga. Kurang pengamatan terhadap olahraga. Kurang mencoba melakukan usaha baru untuk dapat berolahraga dengan baik. Kurang menilai keberhasilan usaha yang dilakukan untuk berolahraga secara rutin. Kurang menghubungkan apabila kurang disiplin dalam diet rendah garam dan pengkonsumsian obat hipertensi, akan berpengaruh terhadap hasil pelaksanaan

penanggulangan hipertensi. Kurang puas dengan keberhasilan dalam berolahraga. Kurang mampu untuk mengubah pendekatan dalam meregulasikan diri terhadap pelaksanaan olahraga yang lebih baik.

Responden 14 kurang mampu dalam *Self-Regulation*. Mampu menetapkan tujuan yang ingin dicapainya dalam menanggulangi hipertensi, yaitu diet rendah garam dan mengkonsumsi obat-obat hipertensi. Memiliki keyakinan untuk mampu melakukan apa yang telah direncanakan dalam mencapai tujuan dalam diet rendah garam dan mengkonsumsi obat hipertensi secara teratur. Memiliki keyakinan terhadap hasil yang diperoleh dari *performance* yang akan dilakukan dalam melaksanakan rendah garam dan mengkonsumsi obat hipertensi secara teratur. Memiliki minat untuk mencapai tujuan dalam melaksanakan diet rendah garam dan mengkonsumsi obat hipertensi secara teratur. Mampu melakukan pengendalian diri untuk dapat menanggulangi hipertensi, yaitu diet rendah garam dan mengkonsumsi obat hipertensi secara rutin. Memiliki gambaran-gambaran dengan melaksanakan diet rendah garam dan mengkonsumsi obat secara teratur tentunya akan mendukung penanggulangan hipertensi yang sedang dijalani. Mampu fokus pada pelaksanaan rencana yang telah disusunnya yaitu memperhatikan betul jadwal pengkonsumsian obat hipertensi. Mampu mengorganisasikan kewajibannya dalam melaksanakan diet rendah garam dan pengkonsumsian obat hipertensi. Memiliki pengamatan terhadap pengkonsumsian obat hipertensi. Mampu melakukan penilaian terhadap *performance*-nya dalam melaksanakan diet rendah garam dan pengkonsumsian obat hipertensi. Mampu menghubungkan jika kurang disiplin dalam diet rendah garam, mengkonsumsi

obat dan olahraga disebabkan karena kurang dapat mengendalikan diri. Puas dengan *performance* pengkonsumsian obat hipertensi. Mampu dalam mengubah pendekatan dalam meregulasikan dirinya terhadap diet rendah garam dan pengkonsumsian obat. Kurang mampu dalam menetapkan tujuan yang ingin dicapainya dalam menanggulangi hipertensi, yaitu untuk berolahraga secara rutin. Kurang merencanakan dan menentukan strategi yang tepat agar dapat menanggulangi hipertensi. Kurang keyakinan untuk mampu berolahraga secara rutin. Kurang yakin terhadap *performance* yang akan dilakukan dalam berolahraga. Kurang minat untuk berolahraga secara rutin. Kurang usaha untuk meningkatkan *performance*-nya dalam menanggulangi hipertensi, yaitu diet rendah garam, olahraga dan mengkonsumsi obat hipertensi. Kurang pengendalian diri untuk melaksanakan olahraga. Kurang gambaran bahwa dengan berolahraga secara rutin, tentunya akan mendukung penanggulangan hipertensi yang sedang dijalani. Kurang fokus pada pelaksanaan diet rendah garam dan olahraga. Kurang mengorganisasikan kewajibannya dalam melaksanakan olahraga. Kurang pengamatan terhadap diet rendah garam. Kurang mencoba melakukan usaha baru untuk mencapai diet hipertensi. Kurang menilai keberhasilan usaha yang dilakukan dalam berolahraga secara rutin. Kurang puas terhadap *performance* diet rendah garam dan olahraga. Kurang mengubah pendekatan dalam meregulasikan diri terhadap pelaksanaan olahraga yang lebih baik.

#### Lampiran 08 Data wawancara dengan responden

Berdasarkan hasil wawancara, beberapa responden mengatakan mereka tidak memiliki waktu untuk berolahraga, dengan alasan sudah lelah bekerja. Kebanyakan dari mereka rutin untuk pergi ke dokter untuk memeriksakan tekanan darahnya dan mengonsumsi obat hipertensi yang diberikan dokter.

**Lampiran 09 Data Faktor yang Mempengaruhi *Self-Regulation***

Sub jek	Usia	Jenis Kelamin	Faktor Lingkungan Sosial						
			Pasa- ngan	Anak	Orang Tua	Dok ter	Kera bat	Sau- dara	Teman
1	54	P	3	2	3	3	2	2	3
2	60	P	3	3	3	3	3	3	3
3	44	P	2	3	2	3	3	3	3
4	45	P	3	3	3	3	3	3	3
5	60	P	3	3	3	3	2	3	2
6	55	L	3	3	3	3	3	3	3
7	46	P	2	2	2	2	3	2	3
8	52	P	3	3	2	3	3	3	3
9	53	P	3	3	3	3	3	3	3
10	41	P	3	2	3	3	3	3	3
11	60	P	3	3	3	3	3	3	3
12	43	L	2	3	2	3	2	2	3
13	52	L	3	2	3	3	2	2	3
14	53	P	3	3	3	3	3	3	3

Subjek	Usia	Jenis Kelamin	Faktor Lingkungan Fisik
1	54	P	TM
2	60	P	TM
3	44	P	TM
4	45	P	TM
5	60	P	TM
6	55	L	TM
7	46	P	M
8	52	P	TM
9	53	P	TM
10	41	P	TM
11	60	P	M
12	43	L	TM
13	52	L	M
14	53	P	TM

## **Lampiran 10 Profil Rumah Sakit "X" Bandung**

Rumah sakit "X", Bandung didirikan dan berfungsi sebagai rumah sakit pada tanggal 23 September 1910. Letak Rumah Sakit "X", Bandung yang strategi ditunjang dengan sarana dan mutu pelayanan yang baik dari karyawan Rumah Sakit "X", Bandung menjadikan Rumah Sakit "X", Bandung menjadi rumah sakit yang terkemuka yang diakui oleh Nasional dan Internasional. Beberapa prestasi yang diraih oleh Rumah Sakit "X", Bandung diantaranya: Pemenang pertama kelompok Kls A/B Tk. Propinsi RS Sayang Bayi; Pemenang Pertama Penampilan Kerja RS Pendidikan Swasta Tingkat Propinsi Jawa Barat; Penampilan Kinerja terbaik ketiga RS Umum A/B pendidikan tingkat Nasional; Tahun 2001 RS Swasta Pertama yang telah diakreditasi dengan status akreditasi penuh tingkat lanjut. Sertifikat ini diberikan sebagai pengakuan bahwa Rumah Sakit telah memenuhi standar pelayanan rumah sakit.; Tahun 2002, RS Swasta pertama yang statusnya telah berubah menjadi RS Utama Pendidikan semula statusnya RS Umum Swasta; meraih sertifikat ISO 9001-2002.

Visi Rumah Sakit "X", Bandung: Rumah Sakit "X", Bandung menjadi rumah sakit pendidikan yang terkemuka dan terpadang secara Nasional maupun Internasional yang memberikan pelayanan kesehatan bermutu, menghasilkan tenaga profesional yang handal, serta pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, berdasar kasih dan keteladanan Yesus Kristus."

Misi Rumah Sakit "X", Bandung (1) Memberikan pelayanan kesehatan yang paripurna (2) Mendidik dan mengembangkan tenaga profesional kesehatan yang handal (3) Melakukan penelitian dan pengembangan dibidang kesehatan Rumah Sakit "X" mempunyai posisi bangunan yang terbagi atas dua bagian dalam satu atap, yaitu Pusat Medik dan Pusat Diagnostik. Selain itu Rumah Sakit "X", Bandung saat ini telah mempunyai Compounding Room, yaitu Unit baru dan pertama di Jawa Barat, untuk pembuatan parenteral nutrisi yang dilengkapi dengan Automix Compounder yaitu alat untuk mencampur cairan infus secara aseptik dengan sistem komputerisasi. Unit Rawat Inap Rumah Sakit "X", Bandung terdiri dari 383 tempat tidur, didukung oleh kondisi lingkungan yang asri dengan taman-taman yang indah, area parkir yang luas, ruang perawatan yang bersih, nyaman serta tenaga medis, paramedis dan administrasi yang profesional. Ruang Rawat Inap terdiri dari: VVIP, VIP, Kelas I, II dan III, ICU, NICU, Ruang *Stroke* Unit dan Hemodialisa. Unit Rawat Jalan, terdiri dari: Poliklinik spesialis, sub spesialis dan umum, yang dibuka pagi dan sore hari Medical check up, One day surgery, One day care, Klinik kesejahteraan keluarga, Home care, Radiologi, Ultrasonografi, Fisiologi Klinis, Endoscopi, Rehabilitasi Medik, Laboratorium, Konsultasi Gizi, dan Farmasi. Pelayanan 24 Jam: Unti Gawat Darurat, Radiologi/CT Scan, Ultrasonografi, Farmasi, Ambulance, Bank Darah, Laboratorium dan Informasi.