



Hubungan Self-Efficacy dengan Self-Management pada Penderita Hipertensi di Poliklinik dan Rawat Inap RSUD Haji Abdoel Madjid Batoe Batanghari

Eva Yunita^{1*}, Dasuki², Ani Astuti³

¹⁻³ Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Harapan Ibu Jambi, Indonesia

*Corresponding Author: rtseva13@gmail.com

Abstract. *The prevalence of hypertension in the world is currently quite high, both in Africa and Southeast Asia. The only hospital that is a referral center for the Batanghari community is the Haji Abdoel Madjid Batoe Regional Hospital. cases of hypertension are also still quite common in this hospital. Hypertension that is not controlled properly will cause various impacts on sufferers such as stroke, heart disease and even death. This study aims to determine the relationship between self-efficacy and self-management in hypertension sufferers at the Polyclinic and Inpatient Unit of the Haji Abdoel Madjid Batoe Regional Hospital, Batanghari. This study is a quantitative study with a cross-sectional design. The time and place of the study were carried out on June 12, 2023-June 30, 2023 at the Haji Abdoel Madjid Batoe Regional Hospital, Batanghari. The population in this study were all hypertension patients in June 2023 at the Polyclinic and Inpatient Unit of the Haji Abdoel Madjid Batoe Regional Hospital with a total of 110 people. The sample consisted of 87 respondents. The sampling technique was accidental sampling. The results of the study showed that more than half had poor self-management (54.0%), more than half had poor self-efficacy (56.3%). There was a significant relationship between self-efficacy and self-management in hypertension patients at the Polyclinic and Inpatient of Haji Abdoel Madjid Batoe Batanghari Hospital. Nurses should provide leaflets about hypertension self-management when patients are going home so that the contents of the leaflet can be applied, become a concern and direction to control their blood pressure.*

Keywords: *Self Efficacy, Self Management, Hypertension*

Abstrak. Prevalensi hipertensi di dunia saat ini masih cukup tinggi, baik di Afrika maupun Asia Tenggara. Satu satunya rumah sakit yang menjadi pusat rujukan masyarakat Batanghari adalah RSUD Haji Abdoel Madjid Batoe. kasus hipertensi juga masih cukup banyak ditemukan di rumah sakit ini. Hipertensi yang tidak dikendalikan dengan baik akan menimbulkan berbagai dampak bagi penderitanya seperti stroke, jantung bahkan kematian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *self efficacy* dengan *self management* pada penderita hipertensi di Poliklinik dan Rawat Inap RSUD Haji Abdoel Madjid Batoe Batanghari. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Waktu dan tempat penelitian dilaksanakan pada 12 Juni 2023-30 Juni 2023 di RSUD Haji Abdoel Madjid Batoe Batanghari. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien hipertensi pada Bulan Juni 2023 di Poliklinik dan Rawat Inap RSUD Haji Abdoel Madjid Batoe dengan jumlah 110 orang. Sampel berjumlah 87 responden. Teknik pengambilan sampel dengan *accidental sampling*. Hasil penelitian diketahui lebih dari separuh memiliki *self management* kurang baik (54,0%), lebih dari separuh memiliki *self efficacy* kurang baik (56,3%). Ada hubungan yang signifikan antara *self efficacy* dengan *self management* pada penderita hipertensi di Poliklinik dan Rawat Inap RSUD Haji Abdoel Madjid Batoe Batanghari. Sebaiknya perawat memberikan leaflet tentang *self management* hipertensi pada saat penderita akan pulang ke rumahnya sehingga isi dari leaflet tersebut dapat diaplikasikan, menjadi perhatian dan arahan untuk mengontrol tekanan darahnya.

Kata kunci : *Self Efficacy, Self Management , Hipertensi*

1. LATAR BELAKANG

Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana terjadi peningkatan tekanan darah di dalam arteri di atas 140/90 mmHg pada orang dewasa dengan sedikitnya tiga kali pengukuran secara berurutan (JNC VIII, 2014). Hipertensi sering disebut “*the silent killer*” karena sering tanpa keluhan, sehingga penderita tidak tahu kalau dirinya mengidap hipertensi, tetapi kemudian mendapatkan dirinya sudah terdapat penyakit penyulit (Kemenkes RI, 2018).

World Health Organization (WHO) (2022) memperkirakan bahwa prevalensi global hipertensi saat ini sebesar 22% dari total populasi dunia. Prevalensi hipertensi tertinggi di Afrika yaitu sebesar 27%. Asia Tenggara menempati urutan ke-3 tertinggi dengan prevalensi sebesar 25% dari total populasi.

Hipertensi yang tidak dikendalikan dengan baik akan menimbulkan berbagai dampak bagi penderitanya. Menurut Harahap (2020), hipertensi merupakan suatu tingkat tekanan darah yang dapat memunculkan banyak komplikasi seperti stroke, penyakit jantung koroner serta gagal ginjal. Komplikasi hipertensi merupakan sumber utama kematian. Mengontrol tekanan darah dengan pengobatan atau menjaganya dalam kisaran normal akan mencegah atau mengurangi komplikasi ini (Simatupang, 2018).

Self management pasien hipertensi adalah kemampuan individu mempertahankan perilaku yang efektif dan manajemen penyakit yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari untuk membantu klien dalam menurunkan dan menjaga kestabilan dari kondisi tekanan darahnya (Prijosaksono & Sembel, 2017).

Salah satu faktor yang sangat berkaitan dengan *self management* penderita hipertensi adalah faktor *self efficacy* pada individu. Menurut Fitriyah (2019) dalam bukunya yang berjudul “*Menenamkan Efikasi Diri dan Kestabilan Emosi*”, *self efficacy*/efikasi diri adalah keyakinan diri individu dalam memperhitungkan kemampuan dirinya dalam melakukan sesuatu untuk mencapai hasil pada situasi dan kondisi tertentu. Keyakinan diri ini terdiri dari kepercayaan diri, kemampuan adaptasi diri, kualitas dan kuantitas kognitif serta bertindak pada kondisi yang memiliki tekanan. Keyakinan diri individu dalam kemampuan melaksanakan suatu tugas tergantung pada tingkat kesukaran tugas dan kecakapan individu dalam menghadapi tugas tersebut.

2. TINJAUAN PUSTAKA

Hipertensi

Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana terjadi peningkatan tekanan darah di dalam arteri di atas 140/90 mmHg pada orang dewasa dengan sedikitnya tiga kali pengukuran secara berurutan (JNC VIII, 2014). Menurut *World Health Organization* (WHO) (2022), hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah keadaan ketika tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan atau tekanan darah diastolik ≤ 90 mmHg.

Self Management

Self management pasien hipertensi adalah kemampuan individu mempertahankan perilaku yang efektif dan manajemen penyakit yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-

hari untuk membantu klien dalam menurunkan dan menjaga kestabilan dari kondisi tekanan darahnya (Prijosaksono & Sembel, 2017).

Self Efficacy

Self efficacy/efikasi diri adalah keyakinan diri individu dalam memperhitungkan kemampuan dirinya dalam melakukan sesuatu untuk mencapai hasil pada situasi dan kondisi tertentu. Keyakinan diri ini terdiri dari kepercayaan diri, kemampuan adaptasi diri, kualitas dan kuantitas kognitif serta bertindak pada kondisi yang memiliki tekanan. Keyakinan diri individu dalam kemampuan melaksanakan suatu tugas tergantung pada tingkat kesukaran tugas dan kecakapan individu dalam menghadapi tugas tersebut (Fitriyah, 2019).

3. METODE PENELITIAN

Kerangka Konsep

Kerangka konsep membahas ketergantungan antara variabel atau visualisasi hubungan yang berkaitan atau dianggap perlu antara satu konsep dengan konsep lainnya atau variabel satu dengan variabel lainnya untuk melengkapi dinamika situasi atau hal yang sedang atau akan diteliti (Nursalam, 2015). Penelitian ini terdiri dari variabel bebas (independen) dan variabel terikat (dependen). Variabel independen (variabel bebas) adalah variabel yang mempengaruhi atau sebab perubahan timbulnya variabel terikat (dependen), sedangkan variabel dependen (variabel terikat) adalah variabel yang dipengaruhi, akibat dari adanya variabel bebas.

Disain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain atau pendekatan *cross sectional*. Menurut Hardani (2020), penelitian *cross sectional* yaitu suatu penelitian yang dilakukan pada satu waktu dan satu kali, untuk mencari hubungan antara variabel independen (faktor resiko) dengan variabel dependen (efek). Faktor risiko dan dampak atau efeknya diukur pada saat yang sama, artinya setiap subyek penelitian ditemui hanya satu kali saja dan faktor risiko serta dampak (efek) diukur menurut keadaan atau status pada saat ditemui.

Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada tanggal 12 Juni 2023-30 Juni 2023 di Poliklinik dan Rawat Inap RSUD Haji Abdoel Madjid Batoe Batanghari.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data atau (*data collection*) adalah proses riset peneliti menerapkan metode ilmiah dalam mengumpulkan data secara sistematis untuk dianalisis (Siyoto & Sodik, 2015). Teknik pengumpulan merupakan sebuah teknik atau cara yang dilakukan oleh peneliti untuk bisa mengumpulkan data yang terkait dengan permasalahan dari

penelitian yang diambilnya (Nurdin & Hartati, 2019). Dalam penelitian ini peneliti mengumpulkan data primer (data yang didapatkan dari responden) dengan cara bertemu langsung dengan responden menggunakan teknik wawancara terpimpin untuk mendapatkan jawaban responden dari kuesioner yang telah disiapkan. Sedangkan data sekunder didapatkan dari pihak-pihak yang terkait dengan responden, seperti bagian rekam medik RSUD Haji Abdoel Madjid Batoe Batanghari sebagai data penunjang dalam penelitian ini.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Univariat

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat diketahui gambaran *self management* dan *self efficacy* pada penderita hipertensi di Poliklinik dan Rawat Inap RSUD Haji Abdoel Madjid Batoe Batanghari pada tabel berikut ini :

Tabel 1. Gambaran *Self Management* dan *Self Efficacy* pada Penderita Hipertensi di Poliklinik dan Rawat Inap RSUD Haji Abdoel Madjid Batoe Batanghari (n= 87)

No	Variabel	f	%
1	<i>Self Management</i>		
	Baik	40	46.0
	Kurang Baik	47	54.0
2	<i>Self Efficacy</i>		
	Baik	38	43.7
	Kurang Baik	49	56.3

Berdasarkan tabel 1. diketahui bahwa dari 87 responden, lebih dari separuh memiliki *self management* kurang baik (54,0%), lebih dari separuh memiliki *self efficacy* kurang baik (56,3%).

Hasil Bivariat

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat diketahui hubungan *self efficacy* dengan *self management* pada penderita hipertensi di Poliklinik dan Rawat Inap RSUD Haji Abdoel Madjid Batoe Batanghari pada tabel berikut ini :

Tabel 2. Hubungan *Self Efficacy* dengan *Self Management* pada Penderita Hipertensi di Poliklinik dan Rawat Inap RSUD Haji Abdoel Madjid Batoe Batanghari (n= 87)

No	Self Efficacy	Self Management				Jumlah		p Value
		Baik		Kurang Baik				
		f	%	f	%	f	%	
1	Baik	25	65,8	13	34,2	38	100	0,002

2	Kurang baik	15	30,6	34	69,4	49	100
---	-------------	----	------	----	------	----	-----

Berdasarkan tabel 2. tentang hubungan *self efficacy* dengan *self management* diketahui bahwa dari 38 responden yang memiliki *self efficacy* baik, sebagian besar memiliki *self management* baik (65,8%). Selanjutnya dari 49 responden yang memiliki *self efficacy* kurang baik, sebagian besar memiliki *self management* kurang baik (69,4%). Hasil uji statistik *chi square* didapatkan p-value 0,002 (< alpa 0,05). Hal ini berarti bahwa ada hubungan yang signifikan antara *self efficacy* dengan *self management* pada penderita hipertensi di Poliklinik dan Rawat Inap RSUD Haji Abdoel Madjid Batoe Batanghari.

Pembahasan

Keterbatasan Penelitian

Melalui penelitian ini yang telah terlaksana, maka peneliti menemukan keterbatasan penelitian yaitu :

- Peneliti menentukan sampel dengan *accidental sampling*, peneliti menjadikan responden pada setiap ditemukan pasien hipertensi baik di Poliklinik dan ruang rawat inap sehingga jumlah sampel tidak merata pada tiap ruangnya sehingga metode *accidental sampling* yang sudah digunakan ini tidak membentuk sampel yang representatif dari masing-masing ruang yang ada di RSUD Haji Abdoel Madjid Batoe Batanghari.
- Populasi dan sampel yang peneliti gunakan dalam penelitian ini hanya berfokus pada penderita hipertensi di RSUD Haji Abdoel Madjid Batoe Batanghari, peneliti tidak menggunakan populasi dan sampel dari rumah sakit lain di Batanghari, sehingga hasil penelitian ini tidak dapat menggambarkan atau mewakili rumah sakit lain tersebut.

Gambaran *Self Management* pada Penderita Hipertensi di Poliklinik dan Rawat Inap RSUD Haji Abdoel Madjid Batoe Batanghari

Hasil penelitian di Poliklinik dan Rawat Inap RSUD Haji Abdoel Madjid Batoe Batanghari diketahui bahwa dari 87 responden, lebih dari separuh memiliki *self management* kurang baik.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Nabila dkk (2022), ditemukan bahwa hanya 20,0% responden yang memiliki *self management* hipertensi yang baik dan sebanyak 80,0% kurang baik. Penelitian Simanullang (2019) menemukan bahwa pasien hipertensi yang memiliki *self management* baik baru mencapai 62,0% dan masih terdapat 38,0% responden memiliki *self management* baik. Penelitian Andayani (2023) didapatkan bahwa responden sebagian besar mempunyai *self management* yang kurang atau rendah yaitu sejumlah 65 (54,2%) dan hanya 45,8% yang mempunyai *self management* tinggi.

Self management adalah kemampuan mengendalikan atau mengelola diri guna membuat proporsi prioritas. *Self management* pasien hipertensi adalah kemampuan individu mempertahankan perilaku yang efektif dan manajemen penyakit yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari untuk membantu klien dalam menurunkan dan menjaga kestabilan dari kondisi tekanan darahnya (Prijosaksono & Sembel, 2017).

Self management hipertensi sangat penting dilakukan secara disiplin, sebab apabila penderita tidak melakukannya secara patuh akan berdampak pada peningkatan tekanan darah dan komplikasi serta kematian yang tiba-tiba (Perhimpunan Dokter Spesialis Kardiovaskuler Indonesia, 2015). *Self management* pada penderita hipertensi perlu dilaksanakan secara utuh dan berkelanjutan agar mendapatkan hasil yang maksimal, yakni terkontrolnya tekanan darah dalam keadaan normal (Simatupang, 2018).

Berdasarkan analisis kuesioner yang peneliti lakukan pada jawaban item kuesioner *self management* responden di Poliklinik dan Rawat Inap RSUD Haji Abdoel Madjid Batoe Batanghari diketahui bahwa sumber utama kurang baiknya *self management* adalah terlihat pada item kuesioner nomor 2, yakni sebanyak 69,0% responden menyatakan bahwa jarang mengurangi makanan yang mengandung lemak jenuh semenjak didiagnosa hipertensi.

Melalui wawancara dengan responden, peneliti mengetahui bahwa alasan responden jarang mengurangi makanan yang mengandung lemak jenuh adalah dikarenakan sedari dulu sudah terbiasa mengonsumsi makanan tersebut dalam keluarganya dan selera makan akan berkurang jika makanan tersebut ditiadakan. Responden sering mengonsumsi makanan yang digoreng, kemudian kacang-kacangan, makanan dengan mentega seperti martabak mesir, martabak india, martabak kari.

Lemak adalah zat organik hidrofobik yang bersifat sukar larut dalam air, bersifat esensial karena tidak dapat disintesis oleh tubuh dan umunya berwujud cair, lemak tidak jenuh berasal dari lemak nabati, misalnya minyak zaitun, minyak canola, minyak dari biji matahari, minyak wijen, minyak kacang, alpukat, buah zaitun, aneka kacang (kacang mete, kacang tanah, almond). Kelebihan lemak tubuh (*excess body fat*) berhubungan dengan hipertensi, sindroma metabolik, diabetes mellitus tipe 2, stroke, penyakit kardiovaskular dan dislipidemia (Rahayu, 2019).

Menurut Permenkes RI (2014), kolesterol yang berada dalam lemak merupakan substansi yang terdapat dalam tubuh. Tubuh membuat kolesterol dari zat gizi yang dikonsumsi dari makanan yang mengandung lemak, Kadar kolesterol darah yang melebihi ambang normal (160- 200 mg/dl) dapat menyebabkan terjadinya penyempitan pembuluh darah, memperparah

hipertensi dan mengakibatkan penyakit jantung bahkan serangan jantung. Hal ini dapat dicegah jika penduduk menerapkan pola konsumsi makanan rendah lemak.

Selain mengurangi konsumsi lemak, menurut Kemenkes RI (2017) *self management* hipertensi terdiri dari 5 domain, yaitu menjaga berat badan (pertahankan IMT 18,5-22,9), diet sehat (mengonsumsi sayur & buah), membatasi garam (konsumsi garam < 1 sendok the), aktivitas fisik (olahraga teratur seperti jalan kaki 30-45 menit/hari, 5x per minggu), batasi alkohol (tidak mengonsumsi alkohol/membatasi minuman tersebut).

Berdasarkan hal tersebut, maka peneliti berharap kepada pihak rumah sakit khususnya perawat yang ada di Poliklinik dan Rawat Inap RSUD Haji Abdoel Madjid Batoe Batanghari agar dapat memberikan pemahaman tentang dampak tidak mengurangi lemak saat konsumsi makanan pada penderita hipertensi sehingga penderita hipertensi terhindar dari penyempitan pembuluh darah, yang dapat memperparah hipertensi dan mengakibatkan penyakit jantung bahkan serangan jantung. Selain itu, agar tekanan darah penderita hipertensi dapat terkontrol dengan baik maka diharapkan pula perawat dapat mengedukasi penderita untuk menjaga berat, diet sehat (mengonsumsi sayur & buah), membatasi garam (konsumsi garam < 1 sendok the), aktivitas fisik (olahraga teratur seperti jalan kaki 30-45 menit/hari, 5x per minggu) dan tidak mengonsumsi alkohol/membatasi minuman tersebut.

Gambaran *Self Efficacy* pada Penderita Hipertensi di Poliklinik dan Rawat Inap RSUD Haji Abdoel Madjid Batoe Batanghari

Hasil penelitian di Poliklinik dan Rawat Inap RSUD Haji Abdoel Madjid Batoe Batanghari diketahui bahwa dari 87 responden, lebih dari separuh memiliki *self efficacy* kurang baik.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Susanti dkk (2022) ditemukan hasil bahwa terdapat 198 pasien hipertensi (65,3%) di Puskesmas Kassi-Kassi Kota Makassar memiliki *self efficacy* yang rendah dan hanya 34,7% dalam kategori tinggi. Penelitian Mulyana & Irawan (2019) juga ditemukan 60,0% responden memiliki *self efficacy* tinggi dan masih ditemukan bahwa masih terdapat 40,0% penderita hipertensi memiliki *self efficacy* rendah. Kemudian penelitian Khoirunnisa (2022) juga didapatkan hasil tingkat *self-efficacy* pada penderita hipertensi di Puskesmas Jatipuro Kabupaten Karanganyar sebagian besar adalah kurang baik dengan persentase (53,3%) dan hanya 46,7% kategori baik.

Self efficacy/efikasi diri adalah keyakinan diri individu dalam memperhitungkan kemampuan dirinya dalam melakukan sesuatu untuk mencapai hasil pada situasi dan kondisi tertentu. Keyakinan diri ini terdiri dari kepercayaan diri, kemampuan adaptasi diri, kualitas dan kuantitas kognitif serta bertindak pada kondisi yang memiliki tekanan. Keyakinan diri individu

dalam kemampuan melaksanakan suatu tugas tergantung pada tingkat kesukaran tugas dan kecakapan individu dalam menghadapi tugas tersebut.

Berdasarkan analisis kuesioner yang peneliti lakukan pada jawaban item kuesioner *self efficacy* responden di Poliklinik dan Rawat Inap RSUD Haji Abdoel Madjid Batoe Batanghari diketahui bahwa sumber utama kurang baiknya *self efficacy* adalah terlihat pada item kuesioner nomor 2, yakni sebanyak 59,8% responden menyatakan tidak mampu mencari cara untuk menyelesaikan masalah jika ada sesuatu yang menghambat tujuan saya. Hal ini merupakan suatu bentuk yang mengindikasikan kurang baiknya *self efficacy* penderita.

Menurut peneliti, ketidakmampuan responden dalam menyelesaikan masalah merupakan suatu bentuk efikasi diri yang rendah dan perlu dilakukan upaya perbaikan agar responden memiliki keyakinan yang tinggi pada diri sendiri dalam penyelesaian masalah hidupnya. Hal ini diperkuat oleh pendapat Erlina (2020) bahwa semakin tinggi efikasi diri seseorang maka semakin tinggi kemampuan seseorang menyelesaikan tugas pada beberapa bidang sekaligus.

Efikasi diri terbentuk dari integrasi berbagai sumber yang berbeda, yaitu melalui empat sumber utama : *enactive mastery experiences*, *vicarious experiences*, *verbal persuasion*, dan *physiological and affective states*. *Enactive mastery experiences* merupakan pengalaman yang menyebabkan seseorang mengerahkan segala kemampuannya untuk meraih keberhasilan. *Vicarious experiences* dikenal juga dengan istilah *modelling*, merupakan mengamati keberhasilan orang lain dalam menyelesaikan tugas tertentu. *Verbal persuasion* meningkatkan efikasi diri dengan menguatkan keyakinan seseorang yang disampaikan secara verbal baik oleh orang lain maupun diri sendiri, bahwa dia memiliki kemampuan yang dibutuhkan untuk berhasil. *Physiological and affective states* (kondisi fisik dan emosi) , intensitas perubahan terhadap kondisi fisik dan emosi seseorang merupakan hal penting yang akan mempengaruhi efikasi diri, seseorang lebih merasa kesuksesan terjadi jika kondisi fisik dan emosinya sedang stabil (Erlina, 2020).

Menurut Fitriyah (2019), keyakinan diri atau sering disebut efikasi diri sangatlah penting dan dibutuhkan oleh setiap manusia untuk mengarahkan individu dalam melakukan tindakan, berusaha dan ulet dalam melaksanakan tugas dan menyelesaikan masalah. Efikasi diri akan sangat membantu seseorang dalam usaha setiap aktivitas yang dilakukannya, gigih dan giat dalam menghadapi rintangan, serta sabar dan tabah pada saat berada di situasi yang tidak mengenangkan dan menguntungkan.

Berdasarkan temuan yang didapati, efikasi diri responden masih perlu dilakukan upaya perbaikan. Menurut peneliti, agar penderita hipertensi di Poliklinik dan Rawat Inap RSUD Haji

Abdoel Madjid Batoe Batanghari memiliki efikasi diri yang baik, maka sebaiknya perawat memberikan motivasi bahwa penderita memiliki kemampuan untuk mengatasi permasalahannya termasuk permasalahan hipertensi, diharapkan juga anggota keluarga dapat memberikan dorongan dan keyakinan pada penderita bahwa hipertensi dapat dikontrol selama penderita memiliki keinginan dan keyakinan yang kuat.

Hubungan *Self Efficacy* dengan *Self Management* pada Penderita Hipertensi di Poliklinik dan Rawat Inap RSUD Haji Abdoel Madjid Batoe Batanghari

Hasil penelitian di Poliklinik dan Rawat Inap RSUD Haji Abdoel Madjid Batoe Batanghari menyimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara *self efficacy* dengan *self management* pada penderita hipertensi di Poliklinik dan Rawat Inap RSUD Haji Abdoel Madjid Batoe Batanghari. Responden yang memiliki *self efficacy* baik, memiliki peluang lebih tinggi untuk memiliki *self management* baik.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Rusminingsih dkk (2021) yang menemukan adanya hubungan signifikan antara efikasi diri dengan *self management* pada penderita hipertensi di Desa Karanglo Kecamatan Klaten Selatan (0,001). Selanjutnya penelitian Idu dkk (2022) juga mendapatkan hasil bahwa *Self efficacy* memiliki hubungan dengan perilaku perawatan diri pasien hipertensi di Puskesmas Lalang ($p= 0,001$).

Menurut Fitriyah (2019), penderita hipertensi harus mempunyai *self efficacy* yang tinggi agar termotivasi untuk mencapai kualitas kesehatan yang lebih baik, dan patuh melaksanakan perawatan hipertensi sehingga dapat mencegah terjadinya komplikasi. Individu dengan *self efficacy* yang tinggi akan mempunyai tujuan yang tinggi dan teguh pada tujuannya. Sebaliknya individu yang efikasi dirinya rendah akan mempunyai tujuan yang rendah sehingga menjadi tidak patuh dalam perawatan diri. *Self efficacy* mendukung proses pengontrolan diri dalam mempertahankan perilaku yang sesuai dalam pengelolaan perawatan diri klien hipertensi.

Penelitian Romadhon ddk (2020) menyimpulkan bahwa efikasi diri memiliki pengaruh yang positif terhadap perawatan diri penderita hipertensi. Semakin baik efikasi diri, maka semakin baik pula perawatan diri yang dilakukan. Memahami dan mengkaji situasi atau kondisi sangatlah penting melihat efikasi diri atau keyakinan diri terhadap penyakitnya untuk menentukan tindakan apa yang akan dilakukan untuk meningkatkan perilaku perawatan dirinya. Efikasi diri mempengaruhi pemilihan aktifitas/tindakan yang akan dilakukan. Pilihan aktifitas apapun yang dilakukan seseorang akan dimulai dari keyakinan/efikasi diri bahwa dirinya memiliki kemampuan untuk mencapainya (Erlina, 2020).

Menurut peneliti, seseorang dengan *self efficacy* yang baik akan menganggap bahwa dirinya mampu menggunakan kemampuan untuk mencapai suatu hasil yang baik sesuai dengan apa yang diharapkan. Begitu pula sebaliknya, apabila seseorang dengan *self efficacy* yang rendah akan menganggap bahwa kemampuan yang dimiliki belum tentu dapat membuat dia mampu untuk mendapatkan hasil yang diharapkan, sehingga dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* merupakan sebagai dasar untuk perubahan perilaku termasuk juga perilaku perawatan penderita hipertensi.

Menurut penderita hipertensi harus mempunyai efikasi diri yang tinggi agar termotivasi untuk mencapai kualitas kesehatan yang lebih baik, dan patuh melaksanakan *self management* hipertensi sehingga dapat mencegah terjadinya komplikasi. Penderita dengan efikasi diri yang tinggi akan mempunyai tujuan yang tinggi dan teguh pada tujuannya. Sebaliknya individu yang efikasi dirinya rendah akan mempunyai tujuan yang rendah sehingga menjadi tidak patuh dalam perawatan diri. Efikasi diri mendukung proses pengontrolan diri dalam mempertahankan perilaku yang sesuai dalam pengelolaan perawatan hipertensi di RSUD Haji Abdoel Madjid Batoe Batanghari.

Oleh karena itu, melihat eratnya hubungan *self efficacy* dengan *self management* (perawatan diri) penderita hipertensi, maka peneliti berharap kepada penderita hipertensi agar selalu optimis dan berfikir positif serta merasa memiliki kemampuan dalam menghadapi segala persoalan yang dihadapi termasuk juga penyelesaian permasalahan kesehatan seperti hipertensi.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

- Lebih dari separuh penderita hipertensi di Poliklinik dan Rawat Inap RSUD Haji Abdoel Madjid Batoe Batanghari memiliki *self management* kurang baik (54,0%).
- Lebih dari separuh penderita hipertensi di Poliklinik dan Rawat Inap RSUD Haji Abdoel Madjid Batoe Batanghari memiliki *self efficacy* kurang baik (56,3%).
- Ada hubungan yang signifikan antara *self efficacy* dengan *self management* pada penderita hipertensi di Poliklinik dan Rawat Inap RSUD Haji Abdoel Madjid Batoe Batanghari.

Saran

- Bagi RSUD Haji Abdoel Madjid Batoe Batanghari
 - Sebaiknya pihak rumah sakit khususnya bagian manajemen RSUD Haji Abdoel Madjid Batoe Batanghari agar dapat menggerakkan perawat dalam memberikan pemahaman

kepada penderita hipertensi tentang dampak tidak mengurangi lemak saat konsumsi makanan pada penderita hipertensi sehingga penderita hipertensi terhindar dari penyempitan pembuluh darah, memperparah hipertensi dan mengakibatkan penyakit jantung bahkan serangan jantung.

- Sebaiknya perawat memberikan leaflet tentang *self management* hipertensi pada saat penderita akan pulang ke rumahnya sehingga isi dari leaflet tersebut dapat diaplikasikan, menjadi perhatian dan arahan untuk mengontrol tekanan darahnya.
- dapat mengedukasi penderita untuk menjaga berat, diet sehat (mengonsumsi sayur & buah), membatasi garam (konsumsi garam < 1 sendok the), aktivitas fisik (olahraga teratur seperti jalan kaki 30-45 menit/hari, 5x per minggu) dan tidak mengonsumsi alkohol/membatasi minuman tersebut.
- Bagi Ilmu Keperawatan
Seharusnya hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai alternatif asuhan keperawatan yang diberikan mahasiswa dalam perawatan tekanan darah penderita hipertensi dengan cara meningkatkan efikasi diri penderita tersebut..
- Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini dengan metode eksperimen yang dapat meningkatkan efikasi diri penderita hipertensi sehingga tekanan darah penderita hipertensi dapat terkontrol dengan baik. Kemudian sebaiknya peneliti selanjutnya melaksanakan penelitian pada seluruh rumah sakit yang ada di Batanghari agar semua rumah sakit di Batanghari mendapatkan manfaat yang sama dengan RSUD Haji Abdoel Madjid Batoe Batanghari. Sebaiknya penelitian lanjutan dapat menggunakan metode sampling dengan teknik *proportional sampling*, sehingga sampel merata pada masing-masing ruangan.

DAFTAR PUSTAKA

- Andayani. (2023). Pengaruh self management terhadap tekanan darah sistolik pada pasien hipertensi. *Jurnal Ilmiah Permas*, 13(2), 485–490.
- Brunner, & Suddarth. (2014). *Keperawatan medikal–bedah* (Edisi ke-12). Jakarta: EGC.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jambi. (2022). *Kasus hipertensi*. Jambi.
- Ekawati, A., Sampurno, E., & Rofiyadi, W. (2021). Hambatan dan dukungan dalam manajemen diri pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Mlati II. *Jurnal Perawat Indonesia*, 5(3), 813–826.
- Erlina, L. (2020). *Efikasi diri dalam meningkatkan kemampuan pasien*. Bandung: Politeknik Kesehatan Kemenkes.

- Fitriyah, L. A. (2019). *Menanamkan efikasi diri dan kestabilan emosi*. Jombang: LPPM UNHAS.
- Harahap, R. A. (2020). *Pedoman pencegahan penyakit hipertensi*. Medan: CV. Kencana Emas Sejahtera.
- Hardani. (2020). *Buku metode penelitian kualitatif & kuantitatif*. Yogyakarta: CV. Pustaka Ilmu.
- Hastono, S., & Sabri, L. (2011). *Statistik kesehatan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Idu, D. M. B., Ningsih, O. S., & Ndora, T. A. (2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku self-care pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Lalang. *JWK*, 7(1), 30–38.
- JNC-VIII. (2014). The eighth report of the Joint National Committee. *Hypertension Guidelines: An In-Depth Guide*. American Journal of Managed Care.
- Kementerian Kesehatan RI. (2017). *Pengendalian hipertensi*. <https://p2ptm.kemkes.go.id/kegiatan-p2ptm/subdit-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/pengendalian-hipertensi-faq>
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Klasifikasi hipertensi*. <https://p2ptm.kemkes.go.id/preview/infografhic/klasifikasi-hipertensi>
- Khoirunnisa, R. (2022). Gambaran self efficacy pada penderita hipertensi di Puskesmas Jatipuro Kabupaten Karanganyar. *Jurnal Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Komite Etik Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Nasional. (2021). *Pedoman dan standar etik*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kurnia, A. (2020). *Self management hipertensi (Tika Lesta)*. Surabaya: CV. Jakad Media Publishing.
- Kurnia, V., & Nataria, D. (2021). Manajemen diri (self management) perilaku sehat pada pasien hipertensi. *Jurnal Riset Hesti Medan Akper Kesdam I/BB Medan*, 6(1), 1–9.
- Mulyana, H., & Irawan, E. (2019). Gambaran self efficacy penderita hipertensi di salah satu puskesmas di Kota Bandung. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 15(1), 46–48.
- Nabila, A., Arnita, Y., & Mulyati, D. (2022). Self management penderita hipertensi. *JIM FKep*, 5(4), 87–92.
- Novrianto, R., Maret, A. K. E., & Wahyudi, H. (2019). Validitas konstruk instrumen General Self Efficacy Scale versi Indonesia. *Jurnal Psikologi*, 15(1), 1–9.
- Nurdin, I., & Hartati, S. (2019). *Metodologi penelitian sosial*. Surabaya: Media Sahabat Surabaya.
- Nursalam. (2015). *Metodologi penelitian ilmu keperawatan: Pendekatan praktis* (Edisi ke-4). Jakarta Selatan: Salemba Medika.

- Nwinee, J. P. (2011). Nwinee socio-behavioural self-care management nursing model. *West African*.
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia. (2014). *Pedoman gizi seimbang*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Perhimpunan Dokter Spesialis Kardiovaskuler Indonesia. (2015). *Pedoman tatalaksana hipertensi pada penyakit kardiovaskuler*. Jakarta.
- Pratama, Y. A. (2022). Gambaran self management pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sukorejo Blitar. *Jurnal Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Prijosaksono, A., & Sembel, R. (2017). *Self management series: Control your life*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Rahayu, A. (2019). *Dasar-dasar gizi*. Yogyakarta: CV Mine.
- Rekam Medik RSUD Haji Abdoel Madjid Batoe. (2023). Jumlah pasien dengan hipertensi di RSUD Haji Abdoel Madjid Batoe Batanghari periode 2020–2022 (Poliklinik dan rawat inap). Batanghari.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). (2018). *Laporan nasional*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Romadhon, Anugrah, W., Haryanto, J. M., & Hadisuyatmana, S. (2020). Hubungan antara self efficacy dan self care behavior pada lansia dengan hipertensi. *Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 11(3), 394–397.
- Rusmningsih, E., Mubarakah, S. M., Purnomo, R. T., & Marwanti. (2021). Hubungan efikasi diri dengan self care management pada penderita hipertensi di Desa Karanglo, Klaten Selatan. *Prosiding UNIMUS*, 4, 1481–1489.
- Simatupang, A. (2018). *Buku referensi: Hipertensi*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia.
- Situmorang, T. D. (2019). *Konsensus penatalaksanaan hipertensi*. Jakarta: Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia.
- Siyoto, S., & Sodik, A. (2015). *Dasar metodologi penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.
- Smeltzer, S. C., & Bare, B. G. (2010). *Textbook of medical-surgical nursing* (12th ed., Two Volume Set). United States of America: Wolters Kluwer Health.
- Susanti, S., Bujawati, E., Sadarang, R. A. I., & Ihwana, D. (2022). Hubungan self efficacy dengan manajemen diri penderita hipertensi di Puskesmas Kassi-Kassi Kota Makassar. *Jurnal Kesmas Jambi (JKMJ)*, 6(2), 48–58.
- World Health Organization. (2022). *Hypertension in world*. Geneva.