



## Hubungan Self-Efficacy dengan Self-Care Management pada Lansia Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Rangkasbitung

Farah Luqyana

D-III Keperawatan, Akademi Keperawatan Yatna Yuana Lebak, Lebak, Indonesia

Email: [luqyana23farah@gmail.com](mailto:luqyana23farah@gmail.com)

### Abstract

*Elderly individuals undergo various physical, psychological, and social changes that increase their risk of developing diseases, including hypertension. As hypertension is a leading cause of heart disease and stroke, blood pressure management is crucial. Self-care management plays a vital role in maintaining the health of the elderly, but it is influenced by self-efficacy, which is the elderly's belief in their ability to effectively care for themselves and adhere to treatment. This study aimed to determine the relationship between self-efficacy and self-care management in elderly individuals with hypertension in the working area of the Rangkasbitung Community Health Center. The research employed a quantitative approach with a cross-sectional study design, and data analysis was performed using the Pearson Chi-Square test. Samples were selected using a purposive sampling method based on criteria predetermined by the researchers, followed by a quota sampling technique of 60 respondents who had a history of hypertension and were over 60 years old. The study results showed that 22 respondents (36.7%) had self-efficacy in the sufficient category, and 15 respondents (25%) were classified as lacking. Regarding self-care management, 40 respondents (66.7%) were in the poor category. The Pearson Chi-Square test yielded a p-value of 0.028, indicating a significant relationship between self-efficacy and self-care management in elderly individuals with hypertension.*

**Keywords:** Hypertension, Elderly, Self-Care Management, Self-Efficacy.

### Abstrak

Lansia mengalami berbagai perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang meningkatkan risiko penyakit, termasuk hipertensi. Karena hipertensi menjadi penyebab utama penyakit jantung dan stroke, pengelolaan tekanan darah sangat penting. Self care management berperan penting dalam menjaga kesehatan lansia, namun hal ini dipengaruhi oleh self efficacy, yaitu keyakinan lansia terhadap kemampuannya dalam merawat diri dan menjalani pengobatan secara efektif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara self efficacy dan self care management pada lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Rangkasbitung. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain studi potong lintang (cross-sectional) dan analisis data dilakukan menggunakan uji Pearson Chi-Square. Sampel dipilih menggunakan metode purposive sampling berdasarkan kriteria yang telah ditentukan oleh peneliti, kemudian dilanjutkan dengan

Penulis Korespondensi:

Farah Luqyana | [luqyana23farah@gmail.com](mailto:luqyana23farah@gmail.com)

teknik quota sampling sebanyak 60 responden yang memiliki riwayat hipertensi dan berusia di atas 60 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 22 responden (36,7%) memiliki self efficacy dalam kategori cukup, dan 15 responden (25%) tergolong kurang. Sedangkan dalam hal self care management, sebanyak 40 responden (66,7%) berada pada kategori kurang. Uji Pearson Chi-Square menunjukkan nilai p sebesar 0,028, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara self efficacy dan self care management pada lansia penderita hipertensi.

**Kata Kunci:** Hipertensi, Lansia, Hipertensi, *Self Care Management*, *Self Efficacy*.

## PENDAHULUAN

Periode lanjut usia (lansia) merupakan periode lanjutan dari setiap tahapan usia. Perubahan dari berbagai aspek akan terjadi pada masa lansia. Beberapa perubahan yang sangat mungkin untuk dialami oleh lansia diantaranya ialah perubahan secara fisik, psikologis, hingga perubahan sosial. Kondisi fisik yang mengalami penurunan fungsi di setiap organ pada tubuh lansia, sangat memungkinkan lansia untuk mengalami beberapa penyakit. Salah satu penyakit yang paling sering dialami oleh lansia adalah hipertensi. Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang merupakan penyebab utama dari penyakit jantung dan stroke. Hipertensi terjadi bilamana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal yang mengakibatkan peningkatan angka kesakitan (morbiditas) dan angka kematian/mortalitas. Hipertensi dijuluki “*the silent killer*” karena sering dijumpai tanpa gejala dan baru disadari bila penderita telah mengalami komplikasi seperti stroke, infark miokard, gagal ginjal, ensefalopati, dan kejang (Wati et al., 2023)

Bahaya hipertensi pada lansia juga dapat terlihat dari angka kejadian hipertensi pada lansia yang semakin meningkat dari tahun ke tahun baik di dunia, maupun di Indonesia. Berdasarkan data World Health Organization (2023), Jumlah orang dewasa dengan hipertensi meningkat dua kali lipat dari 650 juta pada tahun 1990 menjadi 1,3 miliar pada tahun 2019. Prevalensi kejadian hipertensi tertinggi berada di benua Afrika sebanyak 27% dan kejadian terendah di benua Amerika 18%, sedangkan di Asia Tenggara berada di posisi ke 3 tertinggi dengan prevalensi kejadian hipertensi sebesar 25% (Yulianti et al., 2019).

Prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk umur  $\geq 18$  Tahun menurut data Riskesda (2018), provinsi Banten berada di posisi 22 tertinggi dengan prevalensi kejadian hipertensi sebesar 29,47%. Berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk umur  $\geq 18$  tahun menurut Kabupaten/Kota Kabupaten Lebak berada di posisi kedua tertinggi dengan jumlah 32,02% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019). Pada tahun 2023 hipertensi menjadi penyakit tidak menular nomor satu di kabupaten lebak dengan jumlah 173.563 angka penderita. Menurut data Dinkes Kabupaten Lebak (2022), dimana kejadian hipertensi tertinggi berada di kecamatan Rangkasbitung sebanyak 28.065 orang.

Angka kejadian hipertensi yang cukup banyak terjadi di kalangan dewasa hingga lansia memerlukan suatu tindakan dalam mengontrol tekanan darah seperti *self-care management*. Self care management merupakan kemampuan dari individu dalam mempertahankan perilaku efektif dan manajemen penyakit yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari untuk membantu menurunkan dan menjaga kestabilan tekanan darah. Kemampuan individu dalam manajemen penyakitnya dengan baik tentu memberikan dampak positif terhadap proses penyembuhan atau perawatan penyakit hipertensi pada lansia, sehingga lansia dapat terhindar dari komplikasi hipertensi yang berbahaya serta dapat meningkatkan kualitas hidup lansia.

Peningkatan kualitas hidup pada lansia dengan adanya kemampuan *self care management* yang baik, tentunya tidak bisa terjadi jika lansia tidak memiliki keyakinan terhadap pengobatan, kesembuhan serta pemilihan pengobatan yang tepat. Keyakinan tersebut termasuk ke dalam efikasi diri (*Self-Efficacy*) yang merupakan penilaian seseorang mengenai kemampuan ataupun kompetensi untuk dirinya dalam melakukan suatu tugas, mencapai tujuan dan mengatasi hambatan. *Self efficacy* berfokus pada keyakinan ataupun kemampuan individu untuk membangkitkan motivasi, kemampuan kognitif dan tindakan yang diperlukan dalam memenuhi kebutuhan situasi (Ghufron, N. M. dan Risnawita, 2017).

*Self Efficacy* merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi *Self care management* pada lansia yang mengalami hipertensi. Penelitian yang dilakukan oleh Rasyid et al., (2017) menunjukkan bahwa *self efficacy* merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi *self care management* pada pasien diabetes melitus. Hasil penelitian tersebut juga didukung oleh penelitian Sabil et al., (2019) yang menunjukkan bahwa faktor yang dapat mempengaruhi pelaksanaan *self care management* yang tepat adalah *health literacy*, *self efficacy* dan dukungan keluarga, namun *health literacy* dan *self efficacy* merupakan faktor yang lebih mendominasi untuk mendukung *self care management* yang tepat. Penelitian yang dilakukan oleh (Kurdi et al., 2024) sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menjelaskan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self efficacy* dan *self care management* hipertensi. Lansia dapat menjadikan dirinya sebagai subjek yang sehat dan mandiri secara holistic di masa tuanya dengan memiliki *self efficacy* yang tinggi.

Penelitian ini memiliki kebaruan pada fokus kajian hubungan antara *self efficacy* dan *self care management* khusus pada lansia dengan hipertensi di wilayah Kabupaten Lebak, yang hingga kini belum banyak dieksplorasi secara mendalam pada konteks lokal tersebut. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang lebih banyak menyoroti populasi umum atau penyakit kronis lain seperti diabetes melitus, penelitian ini menitikberatkan pada lansia hipertensi dengan mempertimbangkan tingginya angka prevalensi hipertensi di Kabupaten Lebak, terutama di Kecamatan Rangkasbitung sebagai daerah dengan kasus terbanyak. Pendekatan ini memberikan kontribusi baru dengan mengaitkan keyakinan diri lansia terhadap kemampuannya merawat diri secara mandiri dan konsisten, sehingga dapat menjadi landasan intervensi berbasis pemberdayaan psikologis untuk meningkatkan kualitas hidup lansia hipertensi di daerah dengan beban penyakit yang tinggi.

## **METODE**

Penelitian ini dilakukan dengan metode kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional*, yaitu desain dengan pengukuran data variabel *self efficacy* maupun variabel *self care management* hanya dalam satu waktu penelitian dilakukan pada bulan februari 2025 di posbindu wilayah kerja Puskesmas Rangkasbitung . Pengambilan sampel pada penelitian ini Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *non-probability sampling* dengan teknik *quota sampling* sesuai dengan kriteria inklusi yang telah ditentukan penulis. Jumlah responden pada penelitian ini sebanyak 60 lansia dengan hipertensi yang berada pada wilayah kerja Puskesmas Rangkasbitung. Proses pengambilan data dilakukan dengan cara memberikan kuesioner pada responden yang menjadi sampel penelitian, yang terdiri dari kuesioner demografi, kuesioner *self efficacy* dan kuesioner *self care management*. Kuesioner *self efficacy* yang digunakan adalah *Self-efficacy to Manage Hypertension-Five Item Scale* yang terdiri dari 5 pertanyaan serta 4 pilihan jawaban. Sedangkan, kuesioner *self care management* yang digunakan adalah kuesioner Perilaku Manajemen Perawatan Diri Hipertensi (HSMBQ). Kedua kuesioner telah dilakukan uji validitas melalui korelasi item-total dengan menggunakan *Pearson*

*Product Moment* dengan hasil valid pada seluruh item valid karena nilai  $r$ -hitung  $> r$ -tabel, sementara uji reliabilitas menggunakan *Cornbach's Alpha* dengan hasil 0,990 . Kuesioner ini diadopsi dari penelitian (Akhter,2010) yang telah dilakukan serta di lakukan uji validitas dan reliabilitas pada berapa penelitian sebelumnya. Hasil uji validitas yang telah dilakukan pada penelitian (Monica, 2022) adalah CVI 0,8-1,0. Kuesioner ini terdiri dari 40 pertanyaan tentang management hipertensi dengan 4 pilihan jawaban. Kuesioner *self efficacy* yang telah diisi oleh responden dikategorikan ke dalam 3 kategori penilaian yaitu Baik (18-25), cukup (12-17), dan Kurang (5-11). Hasil kuesioner *self care management* dikategorikan menjadi tiga kategori yang terdiri dari kurang (40-80), Cukup (81-120), baik (121-160). Kuesioner yang telah dibagikan dan diisi oleh responden dianalisis menggunakan aplikasi statistik. Analisis data dilakukan dengan dua tahapan yaitu analisis univariat, untuk melihat distribusi frekuensi karakteristik demografi, distribusi frekuensi *self efficacy*, dan distribusi frekuensi *self care management*. Sebelum analisis bivariat dilakukan juga uji normalitas dengan hasil 0,015 yang berarti data tidak terdistribusi normal sehingga analisis bivariat dilakukan dengan uji non parametric *pearson chi square*, karena bentuk tabel 3x3 dan tabel yang memiliki nilai expected count (“Fh”) kurang dari lima lebih dari 20% sehingga uji yang digunakan adalah *pearson chi square*. Analisis bivariat dilakukan untuk melihat hubungan *self efficacy* terhadap *self care management* pada lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Rangkasbitung dengan dasar pengambilan keputusan jika nilai p-value (sig.) $<0,05$  maka  $H_0$  di tolak yang artinya terdapat hubungan antara *self efficacy* terhadap *self care management* pada lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Rangkasbitung.

## HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Demografi Responden

Karakteristik	Frekuensi (F)	Persentasi (%)
<b>Usia</b>		
Lanjut Usia (60-74)	56	93
Lanjut Usia Tua (75-90)	4	7
<b>Total</b>	<b>60</b>	<b>100.0</b>
<b>Jenis kelamin</b>		
Laki-Laki	19	31,7
Wanita	41	68,3
<b>Total</b>	<b>60</b>	<b>100</b>
<b>Pekerjaan</b>		
Bekerja	43	71,7
Tidak Bekerja	17	28,3
<b>Total</b>	<b>60</b>	<b>100.0</b>
<b>Tingkat Pendidikan</b>		
Pendidikan dasar	53	88,3
Pendidikan menengah	5	8,3
Pendidikan atas	2	3,3
<b>Total</b>	<b>60</b>	<b>100.0</b>

Tabel 1 menggambarkan hasil distribusi frekuensi karakteristik demografi 60 responden dalam penelitian. Distribusi frekuensi usia didominasi oleh kelompok usia lanjut usia (60-74 tahun) sebanyak 56 (93%). Responden didominasi jenis kelamin Wanita sebanyak 41 (68,3%) responden. Pada karakteristik pekerjaan, hampir seluruh

responden masuk dalam kategori bekerja sebanyak 43 (71,7%) responden dan Tingkat pendidikan hampir seluruhnya berada pada kelompok Pendidikan dasar, yaitu 53 (88,3%) responden.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi *Self Efficacy* Lansia Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Rangkasbitung

<b>Tingkat <i>Self efficacy</i></b>	<b>Frekuensi (F)</b>	<b>Persentasi (%)</b>
Baik	23	38,3
Cukup	22	36,7
Kurang	15	25
<b>Total</b>	<b>60</b>	<b>100</b>

Tabel 2 Menjelaskan tentang distribusi frekuensi Tingkat *Self efficacy* responden, yang menunjukkan bahwa dari 60 responden sebagian besar memiliki tingkat *self efficacy* baik sebanyak 23 (38,3%) responden dan hanya 15 (25%) yang memiliki *self efficacy* kurang.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi *Self Care Management* Lansia Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Rangkasbitung

<b>Tingkat <i>Self Care Management</i></b>	<b>Frekuensi (F)</b>	<b>Persentasi (%)</b>
Baik	6	10
Cukup	14	23,3
Kurang	40	66,7
<b>Total</b>	<b>60</b>	<b>100</b>

Tabel 3 menunjukkan bahwa dari 60 responden sebagian besar memiliki Tingkat *self care management* kurang sebanyak 40 (66,7%) responden dan 6 (10%) responden memiliki tingkat *self care management* kurang.

Tabel 4. Hubungan *Self Efficacy* terhadap *Self Care Management* pada Lansia Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Rangkasbitung

<b>Self Efficacy</b>	<b>Self Care Management</b>			<b>Total</b>	<b>Nilai P-Value</b>
	<b>Baik</b>	<b>Cukup</b>	<b>Kurang</b>		
Baik	4	9	10	<b>23</b>	<b>0,028</b>
Cukup	0	3	19	<b>22</b>	
Kurang	2	2	11	<b>15</b>	
<b>Total</b>	<b>6</b>	<b>14</b>	<b>40</b>	<b>60</b>	

Tabel 4 menunjukkan hasil uji statistik *pearson chi-square* yang menunjukkan nilai *p value* < 0,05 yaitu 0,028.

## PEMBAHASAN

### Karakteristik Demografi Usia

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan data bahwa kategori lanjut usia mendominasi dengan persentase lebih dari lima puluh persen. Hal ini terjadi karena kriteria inklusi pada penelitian ini memang pada kategori usia, selain itu kategori usia lanjut usia merupakan salah satu kategori usia yang paling banyak mengalami penyakit, akibat penurunan fungsi organ tubuh, serta penurunan sistem imunitas. Pernyataan tersebut sejalan dengan penelitian (Setyaningrum & Sugiharto, 2021) yang menjelaskan bahwa usia merupakan salah satu faktor dari delapan faktor yang dapat mempengaruhi

kejadian hipertensi pada lansia, karena semakin bertambahnya usia ketahanan tubuh dan organ tubuh akan mengalami penurunan. Penjelasan tersebut juga diperkuat oleh hasil penelitian (Riyada et al., 2024) yang menjelaskan bahwa usia merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya hipertensi pada lansia, karena seiring dengan bertambahnya usia maka akan ada perubahan pada dinding ventrikel kiri dan corpus callosum menebal serta terjadinya penurunan elastisitas pembuluh darah, sehingga tekanan darah sistolik dan diastolic meningkat yang dapat mengakibatkan peningkatan tekanan darah.

### **Karakteristik Demografi Jenis Kelamin**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar jenis kelamin pada responden penelitian di dominasi oleh Wanita. Pernyataan tersebut sejalan dengan hasil penelitian (Riyada et al., 2024) yang menjelaskan bahwa secara umum lelaki memang memiliki risiko terkena hipertensi lebih tinggi namun Wanita juga memiliki resiko lebih tinggi setelah melewati masa menopause. Hal ini disebabkan oleh penurunan produksi estrogen yang akan berdampak pada kardiovaskuler yang dapat mengakibatkan penurunan elastisitas pembuluh darah.

### **Karakteristik Demografi Pekerjaan**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden bekerja namun sebagai ibu rumah tangga. Faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya hipertensi dibagi dalam dua kelompok besar yaitu faktor yang tidak dapat dikendalikan seperti jenis kelamin, umur, genetik, ras dan faktor yang dapat dikendalikan seperti pola makan, kebiasaan olahraga, jenis pekerjaan, konsumsi garam, kopi, alkohol dan stres. Untuk terjadinya hipertensi perlu peran faktor risiko tersebut secara bersama-sama (common underlying risk factor), dengan kata lain satu faktor risiko saja belum cukup menyebabkan timbulnya hipertensi, pernyataan ini sejalan dengan hasil penelitian (Angelina et al., 2021) yang menjelaskan bahwa faktor pekerjaan dapat mempengaruhi kejadian hipertensi pada seseorang.

### **Karakteristik Demografi Tingkat Pendidikan**

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian besar responden memiliki Tingkat Pendidikan dasar yang berarti bahwa responden hampir seluruhnya merupakan lulusan sekolah dasar dan sekolah menengah pertama. Tingkat pendidikan dapat mempengaruhi kejadian hipertensi dikarenakan semakin tinggi tingkat pendidikan maka akan lebih mengerti serta memahami penyakit yang dialami dan mengetahui cara pencegahan serta penatalaksanaan yang baik, sehingga penerapan pola hidup sehat dapat dilakukan dengan tepat dan mengurangi terjadinya risiko hipertensi pada lansia. Pernyataan ini sejalan dengan penelitian (Putri et al., 2021) yang menjelaskan bahwa Tingkat pendidikan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi terjadinya hipertensi pada lansia.

### **Gambaran *Self Efficacy* Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Rangkasbitung**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Hampir seluruh responden memiliki Tingkat *self efficacy* baik dan cukup, hanya beberapa responden saja yang memiliki Tingkat *self efficacy* kurang. Hal ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya dukungan keluarga serta motivasi responden dalam proses pengobatan. Keterlibatan keluarga dalam pengobatan hipertensi memiliki kontribusi yang sangat berperan penting dan sebagai penguat yang berkaitan dengan kepatuhan pada pasien.

Dukungan keluarga sendiri diartikan sebagai kesiapan keluarga memberikan bantuan yang meliputi aspek dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informatif dan dukungan penghargaan. Dukungan keluarga dapat berdampak pada self efficacy pasien hipertensi, dimana dengan adanya bentuk dukungan keluarga pasien hipertensi dapat semakin diperhatikan kesehatannya. Karena keluarga merupakan orang yang paling terdekat. Sehingga self efficacy pasien hipertensi dapat meningkat karena ada dukungan keluarga yang diberikan, seperti mengingatkan minum obat, mengantar ke pelayanan kesehatan, dan memberikan edukasi terkait penyakitnya. (Sundari et al., 2023).

Pernyataan tersebut sejalan dengan hasil wawancara secara langsung pada responden saat pengisian questioner, hampir seluruh responden mengatakan bahwa mereka sering berobat rutin ke puskesmas maupun ke tenaga Kesehatan yang membuka praktik mandiri, serta aktif mengikuti kegiatan posbindu dan dilakukan pemeriksaan rutin tekanan darah saat pelaksanaan posbindu.

Sebagian besar responden juga sudah mengkonsumsi obat hipertensi secara rutin dan yakin dalam pengobatan yang sedang dilakukan dapat memperbaiki kondisi Kesehatan. Beberapa responden juga mengatakan bahwa keluarga membantu serta mendukung selama proses pengobatan yang dibuktikan dengan keikutsertaan keluarga saat mengantarkan responden ke faskes untuk dilakukan pemeriksaan rutin terkait dengan kondisi Kesehatan terutama tekanan darah.

Hasil observasi serta jawaban questioner sejalan dengan penelitian (Sundari et al., 2023) yang menjelaskan bahwa motivasi pengobatan dan dukungan keluarga dapat mempengaruhi self efficacy pasien dengan hipertensi. Hasil penelitian tersebut diperkuat oleh penelitian (Muhajiroh et al., 2022) yang menjelaskan bahwa dukungan keluarga memiliki hubungan pada self efficacy.

### **Gambaran *Self Care Management* Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Rangkasbitung**

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan bahwa sebagian besar responden memiliki Tingkat *self care management* kurang. Jumlah responden yang memiliki Tingkat self care management rendah ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor karakteristik responden. Tingkat Pendidikan responden pada penelitian ini masih didominasi oleh tingkat Pendidikan dasar. Rendahnya Tingkat Pendidikan akan mempengaruhi pemahaman seseorang terhadap suatu permasalahan yang dialaminya terutama masalah Kesehatan. Rendahnya daya pemahaman pada akhirnya akan membuat seseorang tidak mampu melakukan atau memmanagement dirinya.

Penelitian yang dilakukan oleh (Iswandari et al., 2023) juga menjelaskan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Tingkat pendidikan dengan pengetahuan ibu hamil di Puskesmas Talang Rimbo Lama Kabupaten Rejang Lebong tahun 2023. Pernyataan tersebut juga diperkuat oleh hasil penelitian (Anugrahaeni et al., 2022) yang menjelaskan bahwa terdapat hubungan Tingkat Pendidikan dengan pengetahuan orangtua tentang stunting pada balita.

Rendahnya tingkat pengetahuan pada akhirnya dapat mempengaruhi pemahaman terkait self care management pada lansia hipertensi. hampir sebagian besar responden tidak tahu bagaimana cara memmanagement diri saat mengalami kondisi hipertensi. Pernyataan tersebut sejalan dengan hasil penelitian (Hijriana et al., 2024) yang menjelaskan bahwa adanya hubungan signifikan antara Tingkat pengetahuan terhadap *self care management*.

## **Hubungan *Self Efficacy* terhadap *Self Care Management* Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Rangkasbitung**

Berdasarkan hasil penelitian dapat diuraikan bahwa *self efficacy* memiliki hubungan yang signifikan terhadap *self care management* pada lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Rangkasbitung, sehingga hipotesa penelitian yang telah ditetapkan dapat diterima. Keterkaitan atau hubungan variabel *self efficacy* dengan *self care management* dapat dibuktikan dari beberapa hasil yang telah didapatkan pada penelitian yang menunjukkan hubungan pada kedua variabel. Hasil penelitian pada variabel *self efficacy* menunjukkan bahwa sebagian besar lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Rangkasbitung berada pada kategori baik sedangkan pada variabel *self care management* didominasi kategori kurang. Seseorang yang memiliki *self efficacy* yang baik dapat memiliki *self care management* yang rendah, karena perawatan diri melibatkan tindakan yang nyata dan konsisten bukan hanya sekedar keyakinan (*self efficacy*), sehingga memungkinkan lansia hanya yakin terhadap apa yang akan dilakukan tetapi tidak benar-benar melakukan *self care management* hipertensi. Faktor yang dapat mempengaruhi *self care management* diantaranya ialah pengetahuan, dukungan sosial, *self efficacy*, *physical activity* (Pahria et al., 2022). Pengetahuan menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi *self care management* seseorang sehingga ketika pengetahuan lansia kurang tentang perawatan diri pada hipertensi maka akan mempengaruhi kemampuan dalam melakukan *self care management*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir seluruh responden penelitian memiliki tingkat pendidikan pada level pendidikan dasar sehingga memungkinkan lansia memiliki pengetahuan yang rendah.

*Self-care management* merupakan kemampuan individu, keluarga, maupun komunitas dalam mengelola kesehatan secara mandiri, baik untuk meningkatkan derajat kesehatan, mencegah penyakit, maupun mengatasi gejala dan disabilitas dengan atau tanpa bantuan tenaga kesehatan (Narasimhan & Kapila, 2019). Tujuan utama dari *self-care management* adalah menjaga stabilitas kondisi kesehatan, mengontrol tanda dan gejala, mencegah komplikasi, serta meminimalkan dampak negatif dari gangguan fisik maupun psikososial yang dapat menghambat kualitas hidup (Darmayanti et al., 2021). Dalam konteks hipertensi pada lansia, keberhasilan *self-care* menjadi sangat penting mengingat penyakit ini bersifat kronis, progresif, dan membutuhkan pengelolaan jangka panjang.

Salah satu faktor kunci yang memengaruhi keberhasilan *self-care management* adalah *self efficacy*, yaitu keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengorganisasi dan mengeksekusi tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan kesehatan (Pawiliyah et al., 2023). Pengetahuan dan keterampilan medis dapat diberikan kepada lansia melalui edukasi untuk meningkatkan pemahaman terhadap perawatan diri. Namun, tanpa adanya keyakinan diri (*self-efficacy*), lansia cenderung tidak konsisten dalam melaksanakan perilaku perawatan diri, misalnya kepatuhan diet rendah garam, aktivitas fisik teratur, maupun kepatuhan minum obat. Dengan kata lain, *self-efficacy* bertindak sebagai penggerak yang menjembatani antara kemampuan kognitif dan tindakan nyata dalam *self-care management*.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Hadibrata & Rantepadang, 2023) yang menjelaskan terdapat hubungan signifikan antara *self-efficacy* dengan pengelolaan perawatan diri pada penderita hipertensi. Pernyataan tersebut juga diperkuat oleh (Deni et al., 2023) yang menguraikan bahwa pada pasien diabetes mellitus menunjukkan pola yang sama, yaitu *self-efficacy* yang baik berbanding lurus dengan kemampuan manajemen diri. Penelitian terbaru juga memperkuat bukti tersebut, yang dilakukan oleh (Putri et al., 2021) menunjukkan bahwa intervensi *self-management* berbasis edukasi mampu meningkatkan kepatuhan lansia hipertensi, di mana peningkatan *self-efficacy*

menjadi mediator penting dalam keberhasilan perubahan perilaku. Selain itu, uji coba intervensi *health coaching* berbasis motivasi yang dilakukan oleh (Irwan et al., 2024) pada lansia hipertensi di Indonesia membuktikan bahwa pelatihan selama delapan minggu meningkatkan kemampuan *self-care* secara signifikan.

Pernyataan dari penelitian sebelumnya serta hasil penelitian menegaskan bahwa *self efficacy* memiliki hubungan signifikan dengan *self care management* pada lansia hipertensi. Lansia dengan tingkat *self efficacy* yang tinggi cenderung lebih konsisten dalam melaksanakan perawatan diri, termasuk kepatuhan minum obat, pengaturan diet rendah garam, dan pemantauan tekanan darah secara rutin. Sebaliknya, *self efficacy* yang rendah berdampak pada kurangnya motivasi dan keyakinan dalam mengelola penyakit, sehingga meningkatkan risiko komplikasi.

Implikasi dari temuan ini adalah perlunya intervensi berbasis komunitas dan keluarga yang tidak hanya memberikan edukasi kesehatan, tetapi juga meningkatkan keyakinan lansia terhadap kemampuannya dalam melakukan perawatan diri. Program promotif-preventif di Posbindu lansia, *health coaching*, serta dukungan keluarga dapat menjadi strategi efektif untuk memperkuat *self-efficacy* dan pada akhirnya meningkatkan kualitas *self-care management*. Dengan demikian, penguatan *self-efficacy* dapat dipandang sebagai kunci utama dalam pengendalian hipertensi pada lansia serta pencegahan komplikasi jangka panjang.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara *self efficacy* dengan *self care management* pada lansia penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Rangkasbitung dengan nilai *p-value* 0,028.

### Saran

1. Puskesmas dan Tenaga kesehatan: Puskesmas dapat melakukan bebrpa program dengan pendekatan edukasi berbasis pemberdayaan dan konseling personal untuk meningkatkan *self-efficacy* lansia, misalnya melalui *health coaching*, kelompok dukungan sebaya, serta pendampingan intensif terkait manajemen hipertensi.
2. Keluarga Lansia: Keluarga lansia perlu memberikan dukungan secara positif karea dukungan keluarga berperan penting dalam meningkatkan motivasi lansia untuk melakukan *self care management*. Bentuk dukungan yang dapat dilakukan diantaranya ialah pengawasan terapi obat, pengaturan diet, serta dukungan emosional yang terbukti meningkatkan keyakinan diri lansia dalam merawat dirinya.
3. Peneliti Selanjutnya: Peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti dengan menrapkan metode intervensi berupa model pembelajaran atau pelatihan berbasis pemberdayaan lansia dan keluarga untuk menilai efektivitas peningkatan *self-efficacy*, serta dapat menambahkan variabel lainnya eperti dukungan sosial, motivasi intrinsik, dan literasi kesehatan sebagai faktor yang juga berpotensi memengaruhi praktik *self-care management* pada lansia hipertensi.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada institusi Akademi Keperawatan Yatna Yuana Lebak yang telah memberikan dukungan secara materi berupa pendanaan pada penelitian ini, unit PPPM Akademi Keperawatan Yatana Yuana Lebak yang memfasilitasi setiap proses serta penelitian, dan Puskesmas Rangkasbitung yang telah bersedia bekerja sama dengan peneliti dalam proses pengambilan data.

## DAFTAR PUSTAKA

- Angelina, C., Yulyani, V., Efriyani, E., Program, D., Magister, S., Masyarakat, K., Malahayati, U., & Program, M. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Hipertensi di Puskesmas Biha Pesisir Barat Tahun 2020. *E-Indonesian Journal of Health and Medical*, 1(3), 2774–5244.
- Anugrahaeni, H. A., Nugraheni, W. T., & Ningsih, W. T. (2022). Hubungan Tingkat Pendidikan dengan Pengetahuan Orang Tua tentang Stunting pada Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Semanding. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 6(1), 64–72.
- Darmayanti, K. K. H., Anggraini, E., Winata, E. Y., & Mardianto, M. F. F. (2021). Confirmatory Factor Analysis of the Academic Self-Efficacy Scale: An Indonesian Version. *Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia*, 10(2), 118–132. <https://doi.org/10.15408/jp3i.v10i2.19777>
- Deni, D. I., Ismonah, I., & Handayani, P. A. (2023). Hubungan Self Efficacy Dengan Self Care Management Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Wilayah Binaan Puskesmas Karangayu. *Jurnal Perawat Indonesia*, 6(3), 1234–1248. <https://doi.org/10.32584/jpi.v6i3.1915>
- Dinas Kesehatan Kabupaten Lebak Provinsi Banten. (2022). Profil Kesehatan Kabupaten Lebak. 30.
- Hadibrata, B. E. S., & Rantepadang, A. (2023). Self-Efficacy dan Self-Care Management Pada Penderita Hipertensi. *Klabat Journal of Nursing*, 5(1), 2685–7154. <http://ejournal.unklab.ac.id/index.php/kjn>
- Hijriana, I., Chairunnisa, & Mardhiah, A. (2024). Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Self-Care Management pada Pasien Diabetes Mellitus. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 10(2), 305–313.
- Irwan, A. M., Potempa, K., Abikusno, N., & Syahrul, S. (2024). Health Coaching Intervention to Improve Self-Care Management of Hypertension Among Older People in Indonesia: A Randomized Controlled Study Protocol. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, 17(June 2024), 2799–2808. <https://doi.org/10.2147/JMDH.S461166>
- Iswandari, N. N., Murwati, M., & Handayani, T. S. (2023). Hubungan Usia Dan Tingkat Pendidikan Dengan Pengetahuan Ibu Tentang Seksualitas Dalam Kehamilan Di Wilayah Kerja Puskesmas Talang Rimbo Lama Kabupaten Rejang Lebong Tahun 2023. *Jurnal Multidisiplin Dehasen (MUDE)*, 2(4), 743–752. <https://doi.org/10.37676/mude.v2i4.4836>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). Laporan Provinsi Banten Riset Kesehatan Dasar 2018. Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan, 575.
- Kurdi, F., Susumaningrum, L. A., & Kusumadani, F. (2024). Hubungan Self Efficacy dengan Self Care Management Hipertensi pada Lansia di UPT PSTW Jember. *Jurnal Kesehatan Komunitas (Journal of Community Health)*, 10(2), 297–304. <https://doi.org/10.25311/keskom.vol10.iss2.1600>

- Muhajiroh, L., Wardani, H. E., Alma, L. R., & Gayatri, R. W. (2022). Analisis Faktor yang Berhubungan Dengan Self Efficacy Remaja Usia 12-17 Tahun di Kecamatan Sukolilo dalam Melakukan Vaksinasi Covid-19. *Sport Science and Health*, 4(9), 842–859. <https://doi.org/10.17977/um062v4i92022p842-859>
- Pahria, T., Pitora, T., & Afirmasari, Ek. (2022). Faktor-Faktor yang mempengaruhi self-care pada pasien Heart Failure. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 13(4), 886–893.
- Pawiliyah, P., Fernalia, F., & Aprioni, A. (2023). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan tentang Bantuan Hidup Dasar pada Tim Pemadam Kebakaran dan Penyelamatan Kota Bengkulu. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(2), 947–953. <https://doi.org/10.31539/jks.v6i2.5123>
- Putri, R. R., Widiarini, R., & Marsanti, A. S. (2021). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Posyandu Lansia Abimanyu Kelurahan Tawangrejo Kota Madiun. *Jurnal Kesmas (Kesehatan Masyarakat) Khatulistiwa*, 8(2), 82. <https://doi.org/10.29406/jkkm.v8i2.2164>
- Putri, S. E., Rekawati, E., & Wati, D. N. K. (2021). Effectiveness of self-management on adherence to self-care and on health status among elderly people with hypertension. *Journal of Public Health Research*, 10, 75–81. <https://doi.org/10.4081/jphr.2021.2406>
- Riskesdas. (2018). Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf. In Lembaga Penerbit Balitbangkes (p. hal 156).
- Riyada, F., Amanah Fauziah, S., Liana, N., & Hasni, D. (2024). Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Resiko Hipertensi pada Lansia. *Scientific Journal*, 3(1), 27–47. <https://doi.org/10.56260/sciena.v3i1.137>
- Setyaningrum, N. H., & Sugiharto, S. (2021). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Hipertensi Pada Lansia: Scoping Review. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan*, 1, 1790–1800. <https://doi.org/10.48144/prosiding.v1i.933>
- Sundari, R. K., Irawan, A., & Palimbo, A. (2023). Analisis Faktor Berhubungan dengan Self Efficacy Pengobatan Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 15(4), 1709–1718. <http://journal2.stikeskendal.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/1269/844>
- Wati, H. H., Sutjiati, E., & Adelina, R. (2023). Hubungan Asupan Natrium, Karbohidrat, Protein, dan Lemak dengan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Nutriture Journal*, 2(2), 114. <https://doi.org/10.31290/nj.v2i2.3956>
- World Health Organization (WHO). (2023). Global Report on Hypertension. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240081062>.
- Yulianti, I., Prameswari, V. E., & Wahyuningrum, T. (2019). Pengaruh pemberian Pisang Ambon terhadap Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 6(1), 070–076. <https://doi.org/10.26699/jnk.v6i1.art.p070-076>