



Article

HUBUNGAN SELF EFFICACY DENGAN TINGGINYA GAYA HIDUP KURANG SEHAT PADA PASIEN HIPERTENSI DENGAN PENDEKATAN KONSEP MODEL KEPERAWATAN ALBERT BANDURA

Nisfil Mufidah ¹ , Rahmad Wahyudi ² , Sitti Sulaihah ³ , Diniyah ⁴

^{1,2,3,4} STIKes Ngudia Husada Madura

SUBMISSION TRACK

Received : August 18, 2022
Final Revision: September 17, 2022
Available Online: September 28, 2022

KEYWORDS

Hypertension, Self Efficacy, Lifestyle, Albert Bandura

CORRESPONDENCE

Phone: 081332030606
E-mail: nisfil_nhm@yahoo.com

A B S T R A C T

Hypertension is the main factor as the number one cause of death in the world or known as the silent killer. One of the problems that occur in hypertensive patients at the UPT Kedungdung Health Center, Bangkalan Regency, is the height of an unhealthy lifestyle. One of the factors that affect self-efficacy. This study aims to analyze the relationship between Self Efficacy and lifestyle in hypertensive patients with the Albert Bandura nursing model concept approach.

The research design used analytics with the cross-sectional approach. Research variables are self-efficacy and lifestyle. The population of 49 hypertension patients in the working area of the Kedungdung Health Center with the number of samples taken is 44. The sampling technique uses probability sampling with the Simple Random Sampling technique. Data collection techniques using self-efficacy and lifestyle questionnaires. Statistical test using Spearman Rank test with ($\alpha=0.05$). This research has been carried out Ethical clearance tested by the KEPK STIKes team, NgudiaHusada Madura.

The results showed that based on the Spearman Rank statistical test with test results ($p = 0.000$) < ($\alpha = 0.05$). So it can be concluded that there was a relationship between Self Efficacy and lifestyle in hypertensive patients with the Albert Bandura nursing model concept approach in the working area of the Kedungdung Health Center, Bangkalan Regency.

It is recommended that health workers at the UPT Kedungdung Public Health Center pay attention to the self-efficacy of hypertensive patients so that this can affect the lifestyle of hypertensive patients whose ultimate goal is to reduce hypertension patients.family behaviorin preventing TB transmission.

I. INTRODUCTION

Hipertensi merupakan faktor utama sebagai penyebab kematian nomor satu di dunia atau dikenal sebagai *the silent killer*. Tekanan darah yang meningkat pada pasien hipertensi dan berkepanjangan dapat merusak pembuluh darah di organ target seperti ginjal, jantung, otak dan mata. Kondisi hipertensi sangat berkorelasi dengan gaya hidup seperti pola makan, aktivitas tubuh, kebiasaan merokok, dan gaya stres individu (Smeltzer, 2016).

World Health Organization (WHO), (2018) menyebutkan bahwa hipertensi menyerang 22% penduduk dunia, dan mencapai 36% angka kejadian di Asia Tenggara. Hipertensi juga menjadi penyebab kematian dengan angka 23,7% dari total 1,7 juta kematian di Indonesia tahun 2016 (Anitasari, 2019). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) yang dilakukan Kementerian Kesehatan tahun 2018 menghasilkan peningkatan kejadian hipertensi dibandingkan hasil pada tahun 2013. Prevalensi kejadian hipertensi berdasarkan hasil riskesdas 2018 adalah 34,1%. Angka tersebut lebih tinggi dibandingkan tahun 2013 yang menyentuh angka prevalensi 25,8%. Hasil tersebut merupakan kejadian hipertensi berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah pada masyarakat Indonesia berusia 18 tahun ke atas (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Puskemas Kedungdung pada bulan Juni 2021 tercatat 22 orang hipertensi, Juli 17 orang dan Agustus 32 orang (Puskemas Kedungdung, 2021). Hal ini menunjukkan rendahnya gaya hidup pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kedungdung. Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada 10 responden didapatkan 3 (30%) responden menunjukkan gaya hidup baik, 3 (30%) responden menunjukkan gaya hidup cukup, 4 (40%) responden menunjukkan gaya hidup kurang.

Berdasarkan hasil analisis kuisioner dengan skor terendah terdapat pada kegiatan olahraga ≥ 30 menit dalam sehari (senam aerobik, bersepeda, jogging), mengkonsumsi makan makanan di luar rumah (cepat saji) > 3 kali dalam seminggu, dan mengalami susah tidur dalam seminggu. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Amila (2018) hasil penelitiannya menunjukkan adanya hubungan yang sangat kuat antara *self efficacy* dengan gaya hidup pada pasien hipertensi.

Kemampuan dalam menerapkan gaya hidup sehat dipengaruhi oleh faktor internal yang terdiri dari *self efficacy*, pengetahuan dan nilai terkait penyakit, dan faktor eksternal adalah dukungan sosial (Sulistiyowati, 2020). Selain itu modernisasi saat ini juga mengakibatkan terjadinya perubahan gaya hidup pasien hipertensi didalam masyarakat, seperti kebiasaan makan berlebihan, terlalu banyak aktivitas, banyak merokok, dan kurang istirahat. (Hairitama, 2011). Sedangkan menurut (Amelia, 2017) beberapa faktor yang bisa mempengaruhi gaya hidup seseorang antara lain usia, jenis kelamin, pendidikan dan pengalaman. Dampak gaya hidup yang tidak sehat akan menyebabkan berbagai penyakit seperti diabetes mellitus, jantung dan pembuluh darah, terutama penduduk usia di atas 40 tahun.

Upaya yang bisa dilakukan dengan melakukan pemberdayaan keluarga oleh tenaga kesehatan dengan membentuk kader khusus hipertensi agar bisa berperan aktif dalam meningkatkan kemampuan keluarga seperti peningkatan pengetahuan untuk meningkatkan gaya hidup dalam pengelolaan hipertensi pada keluarga yang menderita hipertensi. Gaya hidup sangat berperan dalam meningkatkan dan menurunkan progresivitas hipertensi (Zulfitri, Indriati, Amir, & Nauli, 2019)

Self Efficacy akan berpengaruh terhadap pasien hipertensi untuk mempunyai keyakinan yang besar dan kuat dalam menerapkan gaya hidup sehat sehingga akan membantu mencegah terjadinya komplikasi (Sulistyowati, 2020).

Berdasarkan fenomena latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “hubungan *Self Efficacy* dan gaya hidup pada pasien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungdung Kabupaten Bangkalan”.

II. METHODS

Desain penelitian menggunakan *analitik* dengan pendekatan *cross sectional*. Variabel penelitian *self efficacy* dan gaya hidup. Populasi 49 responden hipertensi diwilayah kerja UPT Puskesmas Kedungdung dengan jumlah sampel yang diambil yaitu 44. Teknik pengambilan sampel menggunakan *probability sampling* dengan teknik *Simple Random Sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner *self efficacy* dan gaya hidup. Uji statistik menggunakan uji *Spearman Rank* dengan ($\alpha=0.05$).

III. RESULT

Tabel III.1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin di wilayah kerja UPT Puskesmas Kedungdung Kabupaten Bangkalan

Jenis kelamin	Frekuensi	Presentase (%)
Laki-laki	19	43.2
Perempuan	25	56.8
Total	44	100

Sumber: Data Primer, Desember 2021

Berdasarkan tabel 4.1 diatas didapatkan data jenis kelamin responden sebagian besar perempuan sejumlah 25 responden dan prosentase (56.8%).

Tabel III.2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan pendidikan di wilayah kerja

UPT Puskesmas Kedungdung Kabupaten Bangkalan

Pendidikan	Frekuensi	Persentase (%)
Dasar	30	73.2
Menengah	13	29.5
Tinggi	1	2.3
Total	44	100

Sumber: Data Primer, Desember 2021

Berdasarkan tabel 4.2 diatas menunjukkan jenis pendidikan terakhir responden sebagian besar berpendidikan dasar sejumlah 30 responden dengan persentase (73.2%).

Tabel III.3 Distribusi frekuensi responden berdasarkan *self efficacy* di wilayah kerja UPT Puskesmas Kedungdung Kabupaten Bangkalan

<i>Self Efficacy</i>	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat tidak yakin	1	2.3
Tidak yakin	22	50
Yakin	17	38.6
Sangat yakin	4	9.1
Total	44	100

Sumber: Data primer, Desember 2021

Berdasarkan tabel 4.3 diatas menunjukkan *self efficacy* setengahnya menunjukkan tidak yakin sejumlah 22 responden dan prosentase (50%)

Tabel III.4 Distribusi frekuensi responden berdasarkan gaya hidup di wilayah kerja UPT Puskesmas Kedungdung Kabupaten Bangkalan

Gaya hidup	Frekuensi	Persentase (%)
Kurang sehat	19	43.2
Cukup sehat	18	40.9
Sehat	7	13.6
Total	44	100

Sumber: Data primer, Desember 2021

Berdasarkan tabel 4.4 diatas menunjukkan gaya hidup responden hampir setengahnya menunjukkan kurang

sehat sejumlah 19 responden dan prosentase (43,2%).

Tabel III.5 Tabulasi silang hubungan self efficacy dan gaya hidup pada pasien hipertensi di wilayah kerja UPT Puskesmas Kedungdung Kabupaten Bangkalan.

Hasil uji statistic *Spearman Rank* diperoleh nilai $p = 0,000$ berarti nilai $p = \leq \alpha (0,05)$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti Ada hubungan *Self Efficacy* dan gaya hidup pada pasien hipertensi dengan pendekatan konsep model keperawatan Albert Bandura di wilayah kerja UPT Puskesmas Kedungdung Kabupaten Bangkalan. Dengan nilai $r = 0.726$ yang menunjukkan jika hubungan kuat.

IV. DISCUSSION

Self Efficacy Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Kedungdung Kabupaten Bangkalan

Hasil penelitian didapatkan *self efficacy* setengahnya menunjukkan tidak yakin sejumlah 22 responden dan prosentase (50%). Individu yang memiliki pemahaman yang buruk terhadap dirinya akan menganggap semua masalah yang dihadapinya sulit untuk menemukan jalan keluar yang baik, karena pemahaman terhadap dirinya itulah membuat perilaku dan keterampilan individu menjadi kurang tepat dalam memutuskan sebuah masalah.

Faktor pertama yang dapat mempengaruhi *self efficacy* adalah

		Gaya hidup						Total	
		Kurang sehat		Cukup sehat		Sehat		f	%
		f	%	f	%	F	%		
<i>self efficacy</i>	Sangat tidak yakin	1	2.3	0	0	0	0	1	2.3
	Tidak yakin	18	40.9	4	9.1	0	0	22	50
	Yakin	0	0	12	27.3	5	11.4	17	38.6
	Sangat yakin	1	2.3	2	4.5	2	4.5	5	9.1
Total		20	45.5	18	40.9	6	13.6	44	100
Uji Statistic <i>Spearman Rank</i>									
$\alpha = 0,05$									
$p = 0,000$ $r = 0.726$									

pendidikan. Berdasarkan hasil data jenis pendidikan terakhir responden sebagian besar berpendidikan dasar sejumlah 30 responden dengan persentase (73.2%).

Dalam hal ini pendidikan erat hubungannya dengan pengetahuan dan

bukan merupakan salah satu penyebab terjadinya hipertensi akan tetapi pendidikan dapat mempengaruhi *self efficacy* pasien. Dalam hal ini semakin tinggi tingkat pendidikan dan pengetahuan pasien diharapkan akan berdampak pada peningkatan *self efficacy* pasien.

Faktor kedua yang dapat mempengaruhi *self efficacy* adalah jenis kelamin. Berdasarkan hasil data jenis kelamin didapatkan hampir setengahnya berjenis kelamin laki-laki sejumlah 19 responden dan presentase (43.2%).

Dalam hal ini jenis kelamin memiliki pengaruh penting dalam memahami, mengontrol dan mengendalikan tekanan darah pada setiap individu sehingga hal tersebut membuat *self efficacy* pada jenis kelamin laki-laki lebih mengarah kepada ketidakyakinan.

Menurut Huda (2017), jenis kelamin dapat mempengaruhi *self efficacy*, perempuan lebih mungkin mengendalikan tekanan darah dibanding laki-laki. Dalam budaya Indonesia, sebagian besar laki-laki adalah pekerja dan hal ini mungkin disebabkan karena laki-laki memiliki peran penting dalam keluarga sehingga tidak banyak waktu dalam mengontrol tekanan darah mereka.

Gaya Hidup Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Kedungdung Kabupaten Bangkalan

Hasil penelitian didapatkan gaya hidup responden hampir setengahnyamenunjukkan kurang sehat sejumlah 19 responden dan prosentase (43,2%). Berdasarkan analisis butiran kuisisioner didapatkan skoring terendah pada melakukan kegiatan olahraga ≥ 30 menit dalam sehari (senam aerobik, bersepeda, jogging) di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Kedungdung Kabupaten Bangkalan.

Faktor pertama yang dapat mempengaruhi gaya hidup adalah pendidikan. Berdasarkan hasil data jenis pendidikan terakhir responden sebagian besar berpendidikan dasar sejumlah 30 responden dengan presentase (73.2%).

Dalam hal ini pendidikan erat hubungannya dengan pengetahuan dan bukan merupakan salah satu penyebab terjadinya hipertensi akan tetapi pendidikan dapat mempengaruhi gaya hidup pasien. Dalam hal ini semakin tinggi tingkat pendidikan dan pengetahuan pasien diharapkan akan berdampak pada peningkatan gaya hidup sehat pasien.

Menurut Carter (2011), bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang akan semakin mudah

menerima informasi sehingga semakin banyak pula pengalaman yang dimiliki, dalam hal ini khususnya pada gaya hidup pasien dengan hipertensi.

Gaya hidup pada pasien hipertensi akan mendorong terjadinya faktor resiko komplikasi yang mungkin terjadi. Gaya hidup harus dihindari seperti pengendalian berat badan, tidak merokok, tidak minum-minuman beralkohol dan berkafein, berolahraga dan memonitoring/mengecek tekanan darah secara teratur.

Hubungan Self Efficacy Dan Gaya Hidup Pada Pasien Hipertensi Dengan Pendekatan Konsep Model Keperawatan Albert Bandura Di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Kedungdung Kabupaten Bangkalan

Hasil uji statistic *Spearman Rank* diperoleh nilai $p = 0,000$ berarti nilai $p = \leq \alpha (0,05)$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti Ada hubungan *Self Efficacy* dan gaya hidup pada pasien hipertensi dengan pendekatan konsep model keperawatan albert bandura di wilayah kerja Puskesmas Kedungdung Kabupaten Bangkalan.

Dengan nilai $r = 0.726$ yang menunjukkan jika hubungan kuat *Self efficacy* mempengaruhi gaya hidup pasien hipertensi. Hal ini dapat dikatakan

bahwa semakin tinggi *self efficacy* pasien maka akan semakin baik atau sehat juga gaya hidup pasien hipertensi.

Penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Amila (2018) dengan hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden memiliki *self efficacy* tinggi sebanyak (96,1%), melakukan gaya hidup sehat sebanyak (96,2%). Hasil uji statistik menunjukkan adanya hubungan yang sangat kuat antara *self efficacy* dengan gaya hidup pada pasien hipertensi ($r=0,891$, $p<0.05$).

Hal ini sesuai dengan pendapat yang disampaikan oleh Ghufron & Risnawati (2016) bahwa seseorang dengan *self efficacy* yang tinggi percaya bahwa mereka mampu melakukan gaya hidup sehat dan berusaha lebih keras untuk mengatasi setiap tantangan yang ada sedangkan *self efficacy* yang rendah cenderung akan mudah menyerah dan menganggap bahwa pada dasarnya dirinya tidak mampu melakukan gaya hidup sehat.

Dari model keperawatan Albert Bandura ada 3 komponen besar yang saling berkorelasi yaitu: *person, behavior, environment*. Gaya hidup dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti dukungan keluarga, pendidikan, dan pengetahuan, faktor tersebut dapat mengendalikan tekanan darah sehingga terjadi

penurunan kejadian hipertensi (Suwartini, 2016).

V. CONCLUSION

Berdasarkan pembahasan dengan judul hubungan *Self Efficacy* dan gaya hidup pada pasien hipertensi dengan pendekatan konsep model keperawatan Albert Bandura dapat disimpulkan sebagai berikut:

- a. Pasien hipertensi di wilayah kerja UPT Puskesmas Kedungdung Kabupaten Bangkalan setengahnya menunjukan *self efficacy* tidak yakin.
- b. Pasien hipertensi di wilayah kerja UPT Puskesmas Kedungdung Kabupaten Bangkalan hampir setengahnya menunjukan gaya hidup kurang sehat.
- c. Ada hubungan *Self Efficacy* dan gaya hidup pada pasien hipertensi dengan pendekatan konsep model keperawatan Albert Bandura di wilayah kerja UPT Puskesmas Kedungdung Kabupaten Bangkalan.

REFERENCES

- Amila, Janno Sinaga, Evarina Sembiring. (2018). Self Efficacy Dan Gaya Hidup Pasien Hipertensi. *Jurnal Kesehatan* Volume 9, Nomor 3
- Anitasari. (2019). Hari Hipertensi Dunia 2019: “Know Your Number, Kendalikan Tekanan Darahmu dengan CERDIK.” Retrieved April 17, 2020, from Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular. Diakses dari: <http://p2ptm.kemkes.go.id/kegiatan-p2ptm/pusat-/hari-hipertensidunia-2019-know-your-number-kendalikan-tekanan-darahmu-dengancerdik>
- Kementrian Kesehatan RI. (2018). Riset Kesehatan Dasar. Jakarta: Kemenkes RI
- Sulistiyowati, D., Aty, Y. M. V., & Gatum, A. M. (2020). *Hubungan Self Efficacy Dengan Perilaku Self Care (Dengan Pendekatan Teori Orem) Pasien Stroke di Poli Saraf Prof. Dr. W. Z. Johannes Kupang*
- Smeltzer, Susan C. 2013. Keperawatan Medikal-Bedah Brunner &Suddarth : Alih Bahasa, Devi Yulianti, Amelia Kimin : editor edisi bahasa Indonesia, Eka Anisa Mardella. – Ed. 12. Jakarta: EGC.
- Sri Suwartini (2016). Teori Kepribadian Social Cognitive: Kajian Pemikiran Albert Bandura Personality Theory Social Cognitive: Albert Bandura. *Al-Tazkiah*, Volume 5, No. 1
- Zulfitri, R., Indriati, G., Amir, Y., & Nauli, F. A. (2019). Pemberdayaan Keluarga Sadar Hipertensi (Gadarsi) Dalam Peningkatan Gaya Hidup Sehat Penderita Hipertensi. *Jurnal Ners Indonesia*, 9(2), 182. <https://doi.org/10.31258/jni.9.2.182-188>

RESEARCHER BIOGRAPHY

Researcher 1

NAME : Nisfil Mufidah, S.Kep., Ns., M.Kep
Institution : STIKes Ngudia Husada Madura
Research experience : Cerebro Vascular Accident and Medical Surgical Nursing
Email : nisfil_nhm@yahoo.com

Researcher 2

NAME : Rahmad Wahyudi S.Kep., Ns., M.Kep
Institution : STIKes Ngudia Husada Madura
Research experience : Medical Surgical Nursing
Email : rahmadwahyudinhm@gmail.com

Researcher 3

NAME : Sitti Sulaihah, S.Kep., Ns., M.Kep
Institution : STIKes Ngudia Husada Madura
Research experience : Research Focusing on Mental Health Nursing, Basic Nursing and Holistic Nursing
Email : sitti.sulaihah31@gmail.com