



## **HUBUNGAN EFIKASI DIRI TERHADAP KEPATUHAN GAYA HIDUP SEHAT PADA PENDERITA HIPERTENSI**

**Tri Nili Sulayfiyah\*, Mohammad Shiddiq Suryadi, Ida Wahyuni**

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nazhatut Thullab Al-Muafa Sampang, Jl. Diponegoro No.11,  
Banyuwangi, Sampang, Jawa Timur 69216, Indonesia

\*[3nili.sulayfiyah@gmail.com](mailto:3nili.sulayfiyah@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Hipertensi merupakan salah satu penyakit komorbid dan sering disebut *silent killer* tanpa gejala awal yang jelas sehingga memerlukan gaya hidup sehat untuk mencegah adanya komplikasi ataupun kematian. Dalam menerapkan gaya hidup sehat, pasien hipertensi perlu adanya efikasi diri. Efikasi diri diperlukan untuk meningkatkan kesehatan melalui keyakinan diri dalam menjalankan gaya hidup sehat. Berdasarkan Riskesdas pada tahun 2018 prevalensi hipertensi di Indonesia diperkirakan mencapai 34,1% pada penduduk berusia di atas 18 tahun. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan efikasi diri terhadap kepatuhan gaya hidup sehat pada penderita hipertensi. Desain yang digunakan dalam penelitian ini studi kuantitatif yang menggunakan pendekatan *cross-sectional*, sampel 88 responden penderita hipertensi di Desa Kowel yang dipilih melalui metode *purposive sampling*. Alat ukur menggunakan kuesioner, data dianalisis menggunakan uji statistik *Spearman Rank* dengan taraf signifikan 5% ( $\alpha = 0,05$ ). Penelitian ini didapatkan p value 0,000 yang berarti ada hubungan antara efikasi diri terhadap kepatuhan gaya hidup sehat pada pasien hipertensi, dengan menunjukkan mayoritas responden memiliki self efficacy tinggi dengan gaya hidup sehat sebanyak 73 (83,0%) responden. Terdapat hubungan yang bermakna antara efikasi diri dengan gaya hidup pada pasien hipertensi. Semakin tinggi efikasi diri maka semakin tinggi pula gaya hidup sehat.

Kata kunci: efikasi diri; gaya hidup; hipertensi; kepatuhan

### **RELATIONSHIP BETWEEN SELF-EFFICACY AND HEALTHY LIFESTYLE COMPLIANCE IN HYPERTENSION PATIENTS**

#### **ABSTRACT**

Hypertension is one of the comorbid diseases and is often called a *silent killer* without clear early symptoms so it requires a healthy lifestyle to prevent complications or death. In implementing a healthy lifestyle, hypertension patients need self-efficacy. Self-efficacy is required to improve health through self-confidence in implementing a healthy lifestyle. Based on Riskesdas in 2018, the prevalence of hypertension in Indonesia is estimated to reach 34.1% in the population aged over 18 years. This study was to determine the relationship between self-efficacy and healthy lifestyle compliance in hypertension patients. The design used in this study was a quantitative study using a *cross-sectional* approach. A sample of 88 respondents with hypertension in Kowel Village was selected through a *purposive sampling* method. The measuring instrument used a questionnaire, the data was analyzed using the *Spearman Rank* statistical test with a significance level of 5% ( $\alpha = 0.05$ ). This study obtained a p-value of 0.000, which means that there is a relationship between self-efficacy and healthy lifestyle compliance in hypertensive patients, showing that the majority of respondents have high self-efficacy with a healthy lifestyle 73 (83.0%) respondents. There is a significant relationship between self-efficacy and lifestyle in hypertensive patients. The higher the self-efficacy, the higher the healthy lifestyle.

Keywords: compliance; hypertension; lifestyle; self-efficacy

## PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan suatu penyakit yang ditandai dengan tekanan darah sistoliknya yang meningkat diatas 140 mmHg dan tekanan darah diastoliknya diatas 90 mmHg (Rahmayani, 2019). Hipertensi sering disebut sebagai "*silent killer*" karena banyak pasien yang tidak merasakan gejala atau gangguan selama bertahun-tahun. Penderita sering kali tidak menyadari bahwa mereka mengalami komplikasi pada organ-organ vital seperti jantung, otak, dan ginjal. Gejala yang muncul akibat hipertensi seperti pusing, gangguan penglihatan, dan sakit kepala, biasanya baru terasa ketika kondisi hipertensi sudah parah dan tekanan darah mencapai angka tertentu (Astriani, 2020).

Menurut data WHO tahun 2023, sekitar 33% populasi dunia menderita hipertensi, dengan dua pertiga di antaranya berada di negara-negara miskin dan berkembang dan diperkirakan penderita hipertensi akan terus meningkat hingga mencapai 1,5 miliar orang di seluruh dunia pada tahun 2025. Menurut Riskesdas (2018), prevalensi hipertensi di Indonesia diperkirakan mencapai 34,1% pada penduduk berusia di atas 18 tahun. Kalimantan Selatan memiliki prevalensi tertinggi (44,1%), sementara Papua memiliki prevalensi terendah (22,2%). Diperkirakan ada 63.309.620 kasus hipertensi di Indonesia, dengan 427.218 kematian. Hipertensi banyak terjadi pada kelompok umur 31–44 tahun (31,6%), 45–54 tahun (45,3%), dan 55–64 tahun (55,2%). Provinsi Jawa Timur sekitar 11.702.478, dengan proporsi penderita laki-laki 48,8% dan perempuan 51,2%. Pada tahun 2022, prevalensi hipertensi di Pamekasan adalah 16,6%, kemudian meningkat menjadi 25,16% pada tahun 2023. Jumlah hipertensi di Puskesmas Kowel mengalami peningkatan dari tahun 2022 sebanyak 273 pasien menjadi 294 di tahun 2023.

Kepatuhan adalah faktor penting dalam pengobatan hipertensi yang efektif, yang berkontribusi pada pengendalian penyakit dan meningkatkan perilaku pasien. Untuk memastikan kepatuhan terhadap instruksi perawatan hipertensi, dapat dilakukan melalui observasi serta pengukuran langsung yang mencerminkan disiplin pasien dalam menjalani diet, berolahraga, serta menghindari rokok, kopi, dan alkohol (Sinaga et al., (2018). Selain itu, pengukuran tekanan darah secara rutin (Mahbubah, 2018). Berdasarkan studi klinis dan observasi, gaya hidup seseorang berhubungan dengan tingkat morbiditas dan mortalitas kardiovaskular (Umam, 2021).

Ketidakpatuhan terhadap diet dapat menyebabkan pola makan atau pelaksanaan terapi diet yang kurang tepat, sehingga hipertensi tetap tinggi atau bahkan meningkat (Sulayfiyah et al., 2024). Penanganan hipertensi bukan hanya farmakologi saja tapi bisa dengan penatalaksanaan non farmakologi yaitu dengan melakukan modifikasi gaya hidup (Amila et al., 2018). Penanganan gaya hidup bagi pasien hipertensi dapat dipengaruhi oleh tingkat efikasi diri mereka, baik yang tinggi maupun rendah (Black & Hawks, 2014). Untuk mengubah gaya hidup, penderita hipertensi membutuhkan efikasi diri yang tinggi. Efikasi diri yang baik akan memberikan motivasi, meningkatkan kepercayaan diri, dan membantu mereka mencapai gaya hidup yang lebih sehat. Pasien hipertensi yang memiliki efikasi diri tinggi cenderung mampu menjalani gaya hidup sehat, yang dapat mengurangi risiko komplikasi dan meningkatkan kualitas hidup. Sebaliknya, penderita hipertensi dengan efikasi diri rendah lebih mungkin kesulitan dalam mempertahankan gaya hidup sehat (Permatasari et al., 2014). Oleh karena itu penulis ingin mengetahui bagaimana hubungan efikasi diri terhadap kepatuhan gaya hidup sehat pada pasien hipertensi.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling* dan melibatkan 88

responden penderita hipertensi di Desa Kowel. Data dianalisis menggunakan analisis univariat dan bivariat pada tingkat signifikansi 5% ( $\alpha = 0,05$ ) dengan uji *Spearman Rank*. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner efikasi diri dengan 10 pertanyaan dengan uji reabilitas adalah 0,746 (Huda, 2017) dan kuesioner kepatuhan gaya hidup sehat dengan 15 pertanyaan dengan uji reabilitas adalah 0,988 (Panjaitan, 2015).

## HASIL

Penelitian ini dilaksanakan di Desa Kowel Pamekasan dengan pengisian lembar kuesioner yang dipandu langsung oleh peneliti. Penelitian berlangsung selama 2 bulan dimulai dari tanggal 1 September hingga 31 Oktober 2023.

Tabel 1.  
Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	f	%
Umur		
41-50	17	19
51-60	32	37
61-70	39	44
Jenis kelamin		
Laki-laki	39	44
perempuan	49	56
Pendidikan		
SD	7	8
SMP	19	22
SMA	30	34
Perguruan Tinggi	32	36

Tabel 1 menunjukkan bahwa kelompok usia 61-70 tahun memiliki persentase tertinggi dibandingkan kelompok usia lainnya, yaitu 44%. Sementara itu, kelompok usia 41-50 tahun merupakan kelompok yang paling sedikit yaitu 19%. Dalam hal karakteristik jenis kelamin, diketahui bahwa responden perempuan memiliki frekuensi lebih tinggi, yaitu 56%, sedangkan laki-laki 44%. Untuk karakteristik pendidikan, mayoritas responden memiliki pendidikan terakhir di tingkat perguruan tinggi, baik itu lulusan Diploma, Sarjana, maupun Pasca Sarjana dengan persentase mencapai 36%. Di sisi lain, responden yang memiliki pendidikan terakhir Sekolah Dasar hanya berjumlah 8%.

Tabel 2.  
Distribusi frekuensi efikasi diri pada pasien hipertensi

Efikasi Diri	f	%
Rendah	8	10
Tinggi	79	90

Berdasarkan tabel 2, mayoritas responden memiliki penilaian terhadap efikasi diri yang tergolong tinggi, yaitu sebesar 90% sedangkan efikasi yang rendah hanya 10%.

Tabel 3.  
Distribusi frekuensi gaya hidup pada pasien hipertensi

Gaya hidup	f	%
Tidak sehat	12	14
Sehat	76	86

Berdasarkan tabel 3, mayoritas responden memiliki penilaian terhadap gaya hidup sehat yaitu sebesar 86% sedangkan pasien hipertensi yang gaya hidup tidak sehat hanya 14%.

Tabel 4.  
Hubungan efikasi diri dengan gaya hidup pada pasien hipertensi

Efikasi diri	Gaya hidup					
	Tidak sehat		Sehat		Total	
	f	%	f	%	f	%
Rendah	6	6,8	3	3,4	9	10,2
Tinggi	6	6,8	73	83	79	89,8
jumlah	12	13,6	76	86,4	88	100
P value	0,000					

Berdasarkan tabel 4 didapatkan bahwa hampir seluruhnya responden memiliki self efficacy tinggi dengan gaya hidup sehat sebanyak 73 (83,0%) responden. Sedangkan responden yang memiliki self efficacy rendah dengan gaya hidup tidak sehat sebanyak 6 (6,8%) responden. Dari hasil uji korelasi Spearman Rho dengan tingkat kemaknaan  $\alpha < 0,05$  didapatkan nilai signifikan ( $\rho$ ) sebesar 0,000 yang berarti bahwa terdapat hubungan efikasi diri terhadap gaya hidup pada pasien Hipertensi.

## PEMBAHASAN

Efikasi diri mengacu pada tingkat kepercayaan pada kemampuan individu untuk mencegah atau mengobati. Sebagai bagian dari teori sosial kognitif, efikasi diri mengacu pada kepercayaan diri seseorang dalam melakukan perilaku tertentu. Semakin tinggi ekspektasi, semakin tinggi kecenderungan untuk melakukan upaya yang lebih besar (Han et al., 2021). Pada penelitian ini nilai *T-statistic* dari Uji *Spearman Rank* menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara efikasi diri terhadap gaya hidup pada pasien hipertensi (*T-statistic*= 0,000; *p value*<0,05). Hal ini semakin tinggi efikasi diri pasien, semakin baik atau sehat pula gaya hidup mereka yang menderita hipertensi. Hal ini sejalan dengan pendapat Ghufron & Risnawati (2016) yang menyatakan bahwa individu dengan efikasi diri tinggi percaya pada kemampuan mereka untuk menjalani gaya hidup sehat dan berusaha lebih keras dalam menghadapi berbagai tantangan. Sebaliknya, mereka yang memiliki efikasi diri rendah cenderung lebih mudah menyerah dan merasa tidak mampu untuk menerapkan gaya hidup sehat. Menurut Hadibrata & Rantepadang (2023), responden dengan tingkat efikasi diri yang baik cenderung memiliki kepercayaan diri dan kemampuan yang lebih tinggi dalam mengelola serta mengobati hipertensi.

Individu yang ingin merubah gaya hidup mereka menjadi gaya hidup sehat harus mempunyai daya kognitif untuk membuat rencana rencana dalam melaksanakan gaya hidup sehat (Sarafino & Smith, 2011). Pasien yang kurang menyadari pentingnya gaya hidup sehat berisiko mengalami kekambuhan hipertensi yang berulang, bahkan dapat mengakibatkan komplikasi serius hingga kematian. Gaya hidup sehat sering dianggap sulit untuk diterapkan karena kurangnya pemahaman serta dukungan dari orang-orang terdekat atau lingkungan sekitar (Hanafi, 2016).

Gaya hidup memainkan peran penting dalam kesehatan. Menerapkan gaya hidup sehat untuk mencegah hipertensi dan meningkatkan kesehatan individu memerlukan efikasi diri. Kuatnya efikasi diri yang dirasakan akan membuat seseorang menetapkan tujuan yang terbaik dan akan berusaha untuk tetap berkomitmen pada tujuan tersebut. Menurut Alvino et al. (2015) menyatakan bahwa pola hidup memiliki peran yang sangat penting dalam menjaga kesehatan. Self-efficacy mempengaruhi individu dalam berpikir untuk membuat rencana yang teratur dan strategis untuk mencapai tujuan mereka, dan berusaha untuk mengejar segala tantangan tantangan (Hendiarto, 2014). Bandura (1988) menyatakan terbentuknya self efficacy, individu harus pernah mengalami tantangan yang berat, sehingga individu tersebut bisa menyelesaikannya dengan kegigihan dan kerja keras. Individu yang sering mengalami

kegagalan tapi secara terus menerus berusaha meningkatkan prestasi maka self efficacy akan meningkat. Hasil penelitian Amila et al. (2018) mendukung hal ini, yang menyatakan bahwa efikasi diri yang tinggi akan memiliki gaya hidup yang sehat dalam pengelolaan hipertensi. Penelitian yang lain juga mengatakan bahwa efikasi diri memengaruhi kualitas hidup penderita hipertensi; semakin baik efikasi diri seseorang, maka semakin baik pula kualitas hidupnya (Susanti et al., 2020). Menurut penelitian Farida (2020), penderita hipertensi perlu memiliki keyakinan terhadap kemampuan diri mereka (efikasi diri), karena efikasi diri sangat penting bagi mereka untuk meningkatkan kesehatan.

## **SIMPULAN**

Terdapat hubungan yang bermakna antara efikasi diri dengan gaya hidup pada pasien hipertensi. Semakin tinggi efikasi diri maka semakin tinggi pula gaya hidup sehat.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Alvino, Sunarti, & Sunarno, I. 2015. Upaya Penderita Hipertensi untuk Mempertahankan Pola Hidup Sehat. *Jurnal Keperawatan Terapan*, 1(2), 41-47.
- Amila, A., Sinaga, J., & Sembiring, E. (2018). Self Efficacy dan Gaya Hidup Pasien Hipertensi. *Jurnal Kesehatan*, 9(3), 360–365. <https://doi.org/10.26630/jk.v9i3.974>
- Astriani, P. A. (2020). Pelatihan Relaksasi Nafas Ballon Blowing untuk Meningkatkan Saturasi Oksigen pada Warga Desa Bungkulan Singaraja. *VIVABIO: Jurnal Pengabdian Multidisiplin*, 1-7.
- Bandura, A., Cioffi, D., Taylor, C. B., & Brouillard, M. E. (1988). Perceived Self Efficacy in Coping With Cognitive Stressors and Opioid Activation. *Journal of Personality and Social Psychology*, <https://doi.org/10.1037/0022-3514.55.3.479>
- Black, J., & Hawks, J. H. (2014). *Keperawatan Medikal Bedah: Manajemen Klinis untuk Hasil yang Diharapkan* (8th ed.). Singapore: Elsevier (Singapore) Pte Ltd.
- Farida, I., & Susmadi, S. 2020. Pengaruh Pelatihan Efikasi Diri terhadap Tekanan Darah Lansia Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Betik*, 15(2), 139
- Hadibrata, B. E. S., & Rantepadang, A. (2023). Self-Efficacy Dan Self-Care Management Pada Klien Hipertensi. *Klabat Journal of Nursing*, 5(1), 67. <https://doi.org/10.37771/kjn.v5i1.913>
- Han, Y., Jiang, B., & Guo, R. (2021). Factors affecting public adoption of COVID-19 prevention and treatment information during an infodemic: Cross-sectional survey study. *Journal of Medical Internet Research*, 23(3). <https://doi.org/10.2196/23097>
- Hanafi, Ah. (2016). *Gambaran Gaya Hidup Penderita Hipertensi di Kecamatan*. Semarang: Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro.
- Hendiarto, Y. (2014). Hubungan antara self-efficacy dengan perilaku sehat pada penderita jantung koroner. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, 03(02), 85–89.
- Huda, S. 2017. Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Manajemen Perawatan Diri Pada Penderita Hipertensi Dewasa Di Kabupaten Jepara. *Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat*, 2(5).
- Ghufron, & Risnawati. 2016. *Teori-teori Psikologi*. (R. Kusumaningratri, Ed.). Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Kemendes RI. (2018). Ayo Hidup Sehat! *Warta Kesmas*. [www.kesmas.kemkes.go.id](http://www.kesmas.kemkes.go.id)
- Mahbubah, B. (2018). Hubungan Efikasi Diri Dengan Kepatuhan Perawatan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Rambipuji. Digital Repository Universitas Jember Digital Repository Universitas Jember, 1–106. (Skripsi). Fakultas Keperawatan Universitas Jember
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. (2013). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Surabaya: Salemba Medika.

- Panjaitan, R. 2015. Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Helvetia Medan tahun 2015. [Skripsi]. Medan: Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Sari Mutiara.
- Permatasari, L. I., Lukman, M., & Supriadi. (2014). Hubungan Dukungan Keluarga dan Self Efficacy dengan Perawatan Diri Lansia Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 10, 993–1003.
- Rahmayani, S. T. (2019). Faktor-Faktor Risiko Kejadian Hipertensi Primer Pada Usia 20-55 Tahun Di Poliklinik Penyakit Dalam Rsud 45 Kuningan. 1(4), 5–10. <https://Jurnal.Syntax-Idea.Co.Id/Index.Php/Syntax-Idea/Article/View/37>
- Sarafino, E.P., & Smith, T. W. (2011). *Health Psychology: Biopsycosocial Interaction*. John Wiley and Sons
- Sinaga, J., & Sembiring, E. 2018. Self Efficacy dan Gaya Hidup Pasien Hipertensi. 9 (November), 360–365
- Sulayfiyah, T. N., Eahyuni, I., & Su'aida, D. H. (2024). The Relationship Of Vicarious Experience And Verbal Persuasion With The Self-Efficacy Of Patients Recovering Covid In Healthy Behavior. *Nursing Update*, 58-65
- Sulayfiyah, T. N., Wahyuni, I., & Rohman, A. (2024). Hubungan Pengetahuan terhadap Pengontrolan Kadar Kolesterol. *Indonesian Health Science Journal*, 4(2), 35-39
- Susanti, L., Murtaqib, & Kushariyadi. (2020). Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Kualitas Hidup Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Silo Jember. *Pustaka Kesehatan*, <https://doi.org/https://doi.org/10.19184/pk.v8i1.10891> 8(1), 17–23.
- Umam, R. H., & Hafifah, V. N. 2021. Gambaran Gaya Hidup dan Hipertensi Pada Lansia : A Systematic Review. *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, 3 (1), 88 – 93. <https://doi.org/10.25026/jsk.v3i1.244>
- WHO. (2019). *Hypertension. sheets/detail/hypertension*