

**HUBUNGAN SELF-EFFICACY DENGAN SELF CARE
PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI
ST. ANGELA SAMARINDA**

Bernarda Teting¹, Yani², Yulietha Lehyun³
^{1,2,3}Prodi D-3 Keperawatan, STIKES Dirgahayu Samarinda
Jl. Pasundan no.21 kode Pos 75122
Email: Bernardateting@gmail.com

ABSTRAK

Lansia pada kelompok St. Angela Samarinda, Sebagian besar terdiagnosa hipertensi, dan minum obat sepanjang kehidupan mereka. Hipertensi pada lansia erat hubungannya dengan keyakinan akan kemampuan untuk hidup sesuai dengan pola hidup sehat dan juga kemampuan perawatan diri. Masalah yang terjadi pada lansia dengan hipertensi adalah kurang yakin dan tidak patuh terhadap prosedur pengobatan hipertensi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan *self-efficacy* dengan *self-care* pada lansia dengan hipertensi di St. Angela Samarinda. Metode penelitian menggunakan desain deskriptif korelasional pendekatan cross sectional. Secara keseluruhan jumlah sampel dalam penelitian ini yaitu 31 lansia dengan hipertensi. Data di analisis menggunakan uji *Spearman Rank*. Hasil penelitian menunjukkan lansia dengan hipertensi memiliki *self-efficacy* sebesar 5 lansia (16,1%) dalam kategori sedang (cukup) dan 26 (83,9%) dalam kategori Tinggi serta memiliki *self-care* sebesar 18 lansia (58,1%) dalam kategori sedang (cukup) dan 13 lansia (41,9%) dalam kategori tinggi (baik). Penelitian ini menunjukan adanya hubungan yang signifikan antara *self-efficacy* dan *self-care* dengan nilai $p=0,001<0,05$ dan koefisien korelasi dengan nilai positif yaitu 0,554. Semakin tinggi *self-efficacy* lansia dengan hipertensi maka cenderung dapat meningkatkan *self-care* nya. Keluarga harus memahami bahwa *self-efficacy* menjadi prasyarat terpenting untuk perubahan perilaku pada lansia hipertensi untuk memberikan kepercayaan diri lansia melakukan aktivitas perawatan dirinya.

Kata Kunci : *self-efficacy, self care, lansia, hipertensi*

ABSTRACT

Elderly in the St. Angela Samarinda, Most of them are diagnosed with hypertension, and take medication throughout their life. Hypertension in the elderly is closely related to the belief in the ability to live according to a healthy lifestyle and also the ability to care for oneself. The problem that occurs in the elderly with hypertension is lack of confidence and non-adherence to hypertension treatment procedures. The purpose of this study was to determine the relationship between self-efficacy and self-care in the elderly with hypertension at St. Angela Samarinda. The research method uses a correlational descriptive design with a cross sectional approach. Overall the number of samples in this study were 31 elderly people with hypertension. Data were analyzed using the Spearman Rank test. The results showed that elderly people with hypertension had self-efficacy of 5 elderly (16.1%) in the medium category (sufficient) and 26 (83.9%) in the high category and had self-care of 18 elderly (58.1%) in the moderate category (enough) and 13 elderly (41.9%) in the high category (good). This study shows that there is a significant relationship between self-efficacy and self-care with a value of $p = 0.001 < 0.05$ and a correlation coefficient with a positive value of 0.554. The higher the self-efficacy of the elderly with hypertension, the more likely they are to improve their self-care. Families must understand that self-efficacy is the most important prerequisite for behavior change in elderly hypertensives to give the elderly confidence to carry out self-care activities.

Keywords: *self-efficacy, self-care, elderly, hypertension*

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan suatu kondisi dimana terjadi peningkatan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg.

Hipertensi dapat ditandai dengan gejala sakit kepala secara terus-menerus, pusing, kelelahan, jantung berdebar-

debar, sesak, penglihatan nampak kabur, dan mimisan.

Tekanan darah yang meningkat dan berlangsung lama dan jika tidak terdeteksi sejak dini ataupun tidak mendapatkan pengobatan yang seharusnya akan menyebabkan komplikasi seperti infark miokard, stroke, gagal ginjal dan kematian. Perlu adanya upaya pengobatan yang maksimal agar dampak dari hipertensi dapat dicegah ataupun berkurang. Untuk mencegah atau mengurangi dampak dari hipertensi pada lansia.

Salah satu bentuk upaya yang dapat dilakukan yaitu dengan *self-care* (perawatan diri). Perawatan diri adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh individu untuk menjaga kesehatannya secara mandiri. *Selfcare* (perawatan diri) merupakan proses menjaga kesehatan melalui praktek promosi kesehatan dalam mengelola suatu penyakit. Menurut (Cameron, Ski, & Thompson, 2012).

Perawatan diri adalah proses yang melibatkan individu sehingga dapat mengelola kesehatan mereka dengan mengadopsi keterampilan dan perilaku untuk mencegah penyakit, merawat penyakit dan memulihkan kesehatan. Perawatan diri lansia dengan hipertensi yaitu meliputi modifikasi gaya hidup, diet rendah garam, pembatasan dalam mengonsumsi alkohol, olahraga dan latihan fisik, tidak merokok dan yang terpenting adalah mengonsumsi obat secara teratur. Wimar Anugrah Romadhon, dalam jurnal penelitian Kesehatan Suara Forikes (2020) mengatakan, *Self-efficacy* memiliki pengaruh yang positif terhadap *self-care* pada lansia dengan hipertensi. Semakin tinggi *self-efficacy*, maka *self-care* semakin tinggi.

Perawatan diri lansia dengan hipertensi sangatlah penting, hal ini bertujuan agar lansia dapat mengontrol tekanan darahnya dalam batas normal dan terus dapat mempertahankan

kualitas hidupnya. Lansia dengan hipertensi memerlukan *self-efficacy* yang baik agar perawatan diri hipertensi yang dilakukan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan.

Faktor-faktor yang mempengaruhi perawatan diri lansia dengan hipertensi adalah pengalaman dan keterampilan, motivasi, keyakinan dan nilai-nilai budaya, kepercayaan, kebiasaan, fungsional dan kemampuan kognitif, akses ke pelayanan dan dukungan (keluarga atau orang terdekat). Untuk mencapai keberhasilan dalam melakukan perawatan diri dibutuhkan adanya *self-efficacy* atau keyakinan diri.

Self-efficacy merupakan keyakinan seseorang tentang kemampuan mereka untuk menghasilkan tindakan yang ingin dicapai dan mempunyai pengaruh pada kehidupan mereka. Keyakinan tentang *self-efficacy* akan memberikan dasar motivasi, kesejahteraan dan prestasi seseorang. *Self-efficacy* akan menentukan bagaimana seseorang merasa, berpikir memotivasi dirinya dan berperilaku.

Mengurangi dampak dari hipertensi pada lansia, diperlukan *self-efficacy* yang baik sehingga lansia dapat melakukan perawatan diri secara maksimal dan sekaligus mengurangi komplikasi yang mungkin terjadi serta dapat meningkatkan kualitas hidup para lansia. Atas dasar inilah penelitian ini dilaksanakan.

METODE

Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif non-eksperimental melalui pendekatan *cross sectional*.

Analisis dengan cara:

- a. Analisis Univariat yaitu analisa data yang menganalisis suatu variabel. univariat dilakukan dengan penyajian dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan persentase berdasarkan pada karakteristik responden dan

variabel penelitian. Variabel penelitian ini yaitu *self-efficacy* dan *self-care* lansia dengan hipertensi. Semua data akan diolah dan dianalisa secara deskriptif dan disajikan dalam bentuk tabel.

- b. Analisa Bivariat yaitu analisa data yang menganalisis dua variabel. Analisis bivariat dilakukan untuk menjawab tujuan dari penelitian dan menguji hipotesis penelitian dan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dan variabel dependen yang diuji menggunakan *Spearman Rank* dengan tingkat kemaknaan $p \leq 0,05$. Uji statistic dengan menggunakan bantuan program SPSS.

HASIL dan PEMBAHASAN

Gambaran Umum Penelitian

Peneliti menggunakan pendekatan *cross-sectional* dengan desain observasional analitik. Menganalisis hubungan *Self-Efficacy* dan *Self-Care* pada Lansia St. Angela Samarinda. Subyek penelitian berjumlah 31 responden.

Gambaran Lokasi Penelitian

Kelompok lansia St. Angela Paroki Katedral Samarinda merupakan kelompok kategorial yang beranggotakan lansia dengan jumlah kurang lebih 50 lansia. Kegiatan yang dilaksanakan setelah pandemi antara lain pertemuan rutin tiap tiga bulan sekali. Bentuk kegiatan berupa penyuluhan kesehatan dan pemeriksaan kesehatan secara berkala yaitu tekanan darah, gula darah, kolesterol dan asam urat serta pemeriksaan fisik lainnya.

Analisis Univariat

Responden penelitian adalah 31 Lansia yang mengikuti kegiatan rutin di Kelompok St. Angela Katedral Samarinda. Analisis karakteristik

responden digunakan untuk melihat gambaran karakteristik responden meliputi *self-efficacy*, *self-care*, pengukuran tekanan darah.

Self-Efficacy

Tabel 1 Frekuensi Self Efficacy Pada Lansia St Angela Samarinda

<i>Self-efficacy</i>	n	%
Sedang (7-13)	5	16,1
Tinggi (14-20)	26	83,9
Total	31	100

Sumber: Data primer, 2022

Tabel 1 menjelaskan bahwa mayoritas responden memiliki *self-efficacy* tinggi berjumlah 26 responden yaitu 83,9%.

Hasil penelitian didapatkan sebagian besar responden memiliki *self-efficacy* dengan kategori tinggi. Hal ini diperoleh dari hasil jawaban responden sebanyak 31 orang dan kuesioner tentang self efficacy dengan 10 pernyataan sehingga menunjukkan bahwa pasien hipertensi memiliki *self-efficacy* yang tinggi dalam merawat diri.

Self-efficacy memberikan kontribusi terhadap pemahaman yang lebih baik dalam proses perubahan perilaku kesehatan sehingga sangat penting untuk meningkatkan pengetahuan, perilaku dan keterampilan seseorang.

Seseorang dengan *self-efficacy* yang tinggi 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 (Arsyita, 2016).

Self-efficacy mengacu pada kepercayaan seseorang dalam melakukan

aktivitas tertentu, termasuk kepercayaan diri untuk melakukan aktivitas saat hambatan muncul (Park E & Kim J, 2016).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh WA Romadhon, 2020 diperoleh hasil dari total 252 lansia memiliki *self-efficacy* dalam kategori baik berjumlah 149 lansia. Dalam menjalankan perawatan diri tersebut lansia memerlukan *Selfefficacy* (Okatiranti et al, 2017).

Menurut penelitian yang dilakukan Hu & Arou (2013) *Self-efficacy* merupakan faktor utama yang mempengaruhi perawatan diri penyakit kronis. Sejalan dengan hasil penelitian Permatasari, Mamat, dan Supriadi (2014) diketahui bahwa dalam melakukan perawatan diri, *Self-efficacy* merupakan faktor yang paling dominan dalam pengelolaan hipertensi. *Self-efficacy* merupakan faktor penting pada pelaksanaan perawatan diri. semakin tinggi *Self-efficacy* individu maka akan semakin baik perawatan dirinya (Permatasari et al, 2014).

Self-Care

Tabel 2 Frekuensi *Self Care*

<i>Self Care</i>	<i>n</i>	%
Sedang (13-26)	18	58,1
Tinggi (27-40)	13	41,9
Total	31	100

Sumber: Data primer, 2022

Tabel 2 menjelaskan bahwa mayoritas responden memiliki *self-care* tinggi berjumlah 13 responden yaitu 41,9%.

Hasil penelitian didapatkan sebagian besar responden memiliki *self-care* dengan kategori tinggi. Hal ini diperoleh dari hasil jawaban responden sebanyak 31 orang dan kuesioner tentang *self-care* behaviors dengan 5 pernyataan sehingga menunjukkan bahwa pasien hipertensi memiliki *self-care* cukup tinggi dalam merawat diri. *Self-care* merupakan gambaran perilaku seorang

individu yang dilakukan dengan sadar, bersivat universal, dan terbatas pada diri sendiri (Weiler & Janice, 2007 dalam Kusniawati, 2011).

Pentingnya *self-care* bagi penderita hipertensi didukung oleh penelitian yang dilakukan Martiningsih (2012) yang menjelaskan *self-care* merupakan ukuran individu dalam perilaku menjaga kesehatan setiap hari *self-care* merupakan indikator keberhasilan setiap individu. Jika *self-care* baik maka dengan sendirinya kekambuhan hipertensi akan dapat dikontrol.

Tekanan Darah Sistolik

Tabel 3 Frekuensi Tekanan Darah Sistolik

Tekanan Darah Sistolik	<i>n</i>	%	Diastolik	<i>n</i>	%
HT Derajat I (140-159) mmHg	6	19,4	90-99 mmHg	28	90,3
HT Derajat II (160-179) mmHg)	22	71,0	100-109 mmHg)	3	9,7
HT Derajat III (> 180) mmHg	3	9,7	> 110 mmHg	0	0
Total	31	100		31	100

Sumber: Data primer, 2022

Tabel 3 menjelaskan bahwa mayoritas responden mengalami hipertensi derajat II berjumlah 22 lansia (71,0%).

Penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas lansia memiliki tekanan darah tinggi dengan prevalensi tertinggi pada derajat dua.

Tekanan darah sangat berkaitan dengan cardiac output, tahanan perifer vaskuler, viskositas darah dan elastisitas pembuluh darah (Tarwoto, 2011).

Tahanan perifer vaskuler adalah keadaan tahanan pembuluh darah yang ditentukan oleh adanya aliran darah, tonus otot vaskuler dan diameter pembuluh darah. Makin kecil diameter pembuluh darah makin besar tahanan perifernya. Secara biofisika, bahwa resistensi perifer dapat dijabarkan dalam sebuah rumus menurut hukum Pousteille yaitu apabila viskositas darah meningkat

akan menyebabkan peningkatan resistensi dan apabila jaring-jaring pembuluh semakin kecil maka resistensi besar (Tarwoto, 2011).

Klasifikasi hipertensi menurut bentuknya ada dua yaitu hipertensi sistolik dan hipertensi diastolik. Hipertensi sistolik merupakan jantung berdenyut terlalu kuat sehingga dapat meningkatkan angka sistolik. Tekanan sistolik berkaitan dengan tingginya tekanan pada arteri bila jantung berkontraksi (denyut jantung), hal ini merupakan tekanan maksimum dalam arteri pada suatu saat dan tercermin pada hasil pembacaan tekanan darah sebagai tekanan atas yang nilainya lebih besar.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Darmawati I & Kurniawan FA, 2019 pada 49 lansia diperoleh hasil 27 lansia (55,1%) mengalami hipertensi derajat II.

Tinggi grade hipertensi maka akan semakin tinggi tingkat ketergantungan lansia terhadap *care giver* nya yang dalam hal ini adalah keluarga pada tatanan komunitas. Semakin tinggi grade hipertensi maka seringkali terjadi disfungsi sistem saraf pusat, sakit kepala daerah oksipital, pusing, vertigo, dan penglihatan kabur. Hal ini yang mengakibatkan lansia mengalami kesulitan dalam melakukan aktifitas sehari-hari (Caskie et al., 2010).

Analisis Bivariat

Tabel 4. Hubungan *self-efficacy* dan *self-care* pada lansia yang hipertensi

Variabel	Nilai r (Koefisien)	p-value
<i>Self-Efficacy</i>	0,554	
<i>Self-Care</i>		0,001

Sumber: Data primer, 2022

Tabel 4 menunjukan bahwa *self-efficacy* dengan *self-care* lansia hipertensi di kelompok St Angela Samarinda setelah dilakukan uji *sperman*

rho diperoleh hasil dengan nilai koefisien (*r*) sebesar 0,554 dan *p-value*

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan peneliti mengenai hubungan *self-efficacy* dengan *self-care* pada lansia hipertensi di kelompok St Angela Samarinda diperoleh hasil *self-efficacy* berhubungan positif dengan *self-care* pada lansia hipertensi dalam kategori cukup kuat dengan nilai *p-value* 0,001, α 0,05, $r = 0,554$. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara *Self-Efficacy* dengan perawatan diri memiliki hubungan kuat dan bernilai positif artinya terjadi hubungan searah semakin rendah *Self-Efficacy* yang dimiliki penderita hipertensi maka semakin tidak penting juga perawatan diri, dan sebaliknya jika semakin tidak penting perawatan diri maka rendah pula tingkat *Self-Efficacy* yang dimiliki penderita hipertensi.

Hal ini sesuai dengan pendapat yang disampaikan oleh Ghuftron & 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.

Didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Harsono (2017) dengan judul Hubungan *Self-Efficacy* Dengan Manajemen Perawatan Diri Pada Penderita Hipertensi Di Desa Pringapus Kecamatan Pringapus Kabupaten Semarang yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara *self efficacy* dengan manajemen perawatan diri pada pasien hipertensi. Semakin tinggi *self efficacy* yang dimiliki seseorang maka akan semakin baik pula perawatan diri yang dilakukan oleh pasien hipertensi.

Hasil penelitian ini sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Inge Ruth S, et all (2012), dimana diketahui nilai

signifikan (p) sebesar 0.000 yang berarti $0.000 < 0.05$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara self care dengan kualitas hidup pasien di Poliklinik Interna Rumah Sakit Umum Daerah Badung. Sedangkan untuk nilai koefisien korelasi (r) diperoleh hasil sebesar 0.601 dengan nilai positif. Hasil ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan atau korelasi yang berbanding lurus antara *self-care* dengan kualitas hidup.

Pada penelitian ini ditemukan keyakinan diri lansia dengan hipertensi dalam kategori tinggi. Keyakinan diri yang baik ini menyebabkan *self-care* pada lansia dengan hipertensi cukup baik (sedang). *Self-care* dapat menjadi baik apabila lansia mempunyai *self-efficacy* atau keyakinan diri yang baik. Lansia dengan keyakinan diri yang baik mampu menjadikan dirinya sebagai subjek yang sehat dan mandiri secara holistic di masa tuannya (Lee, J.E. et al, 2010). *Self-Efficacy* merupakan faktor yang penting dalam melakukan perawatan diri. Dengan membangun kepercayaan diri penderita terhadap kemampuannya (*Self-Efficacy*) dalam mempengaruhi hasil yang ingin mereka capai seperti halnya merupakan jalan positif yang dapat mendorong seseorang melakukan perawatan diri yang berhasil dan sukses pada pasien dengan penyakit kronis (Irawan, Erna, & Amelia, 2017).

KESIMPULAN DAN SARAN

Self-efficacy memiliki pengaruh yang positif dengan *self-care* pada lansia hipertensi dan semakin tinggi *self-efficacy* lansia dengan hipertensi maka cenderung dapat meningkatkan *self-care* nya. Saran bagi peneliti berikutnya meneliti dukungan keluarga terhadap pemahaman *self-efficacy* menjadi prasyarat terpenting untuk perubahan perilaku pada lansia hipertensi untuk memberikan kepercayaan diri lansia melakukan aktivitas perawatan dirinya

serta kegiatan temu kelompok sebaya melalui kegiatan lansia disetiap bulan untuk meningkatkan *self efficacy* pada kegiatan Pengabdian Masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Abi Muhlisin dan Irdawati. Teori Self Care dari Orem Dan Pendekatan Dalam Praktek Keperawatan. Berita Ilmu Keperawatan, Vol 2, No2, Juni 2010.
- Dian Ayu Pertiwinigrum, Aisyah Dzil Kamalah. 2021. Prosiding Seminar Nasional Kesehatan Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan <https://jurnal.umpp.ac.id/index.php/prosiding/article/view/990/720>. Diakses 10 Agustus 2022
- Eka Ediawati. Skripsi: Gambaran Tingkat Kemandirian Dalam ADL dan Risiko Jatuh Pada Lansia. FIK UI 2012
- Fadila, E & Solihah, Sri. E. (2022). Literatur Review Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. Malahayati Nursing Jurnal, ISSN Cetak : 2655 – 2728, volume 4 no 2, Februari 2022
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). Hipertensi Penyakit Paling Banyak Diidap Masyarakat. Kemenkes RI. Diakses dari <https://www.kemkes.go.id/article/view/19051700002/> diakses tanggal 11 Agustus 2022.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia (2021). Hipertensi Penyebab Utama Penyakit Jantung, Gagal ginjal.

<https://www.kemkes.go.id/article/view/21050600005>/diakses tanggal 11 Agustus 2022.

Linda Oktariza. Pengaruh Penerapan Teori Self Care Orem Terhadap Tingkat Kemandirian Lansia.

Nursalam, 2020. Metodologi Penelitian ilmu Keperawatan, edisi 5. Jakarta. Salemba medika.

Rown dan Inouge dalam A. Bandura, Self-Efficacy: The Exercise of Control, (New York: W.H. Freeman and Company, 1997)

Sartika, D., & Vebi, W. O. (2020). Efektivitas Senam Lansia (Lanjut Usia) Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Puskesmas Samata Kecamatan Somba Opu Kabupaten Gowa. Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis, 15(1), 1–5.
<https://doi.org/10.35892/jikd.v15i1.306>

Wimar Anugrah Romadhon. 2020. Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes. Volume 11. p-ISSN 2086-3098 e-ISSN 2502-7778/diakses tanggal 5 September 2022