

# Jurnal JKFT

Jurnal JKFT Volume 7 Nomor 2 Tahun 2022



**Dipublikasikan oleh**  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Tangerang

# **Editorial Team**

## **Jurnal JKFT**

### **Chief Editor :**

Ns. Shieva Nur Azizah Ahmad, S.Kep., M.Kep

### **Editor:**

Atnesia Ajeng., SST, M.Kes  
Siti Mardhatillah M, SST, M.Keb  
Eneng Wiliana, MM

### **Section Editors :**

Ns. Alpan Habibi, S.Kep, MKM  
Ns. Nuraini, M.Kep

### **Reviewer:**

Ns. Karina Megasari Winahyu, S.Kep, MNS  
Dr. Ns. Rita Sekarsari, S.Kp, MHSM, Sp.KV  
Dr. Yudhia Fratidina, M.Kes  
Dra Jomima Batlajery, M.Kes  
Imas Yoyoh, S.Kp, M.Kep  
Rizka Ayu Setyani, SST, MPH  
Arantika Meidya Pratiwi, SST., M.Kes  
Wahidin, SKM, S.Sos, S.KM., MKM, M.Si  
Titin Martini, SST  
Dina Raidanti, S.SIT., M.Kes  
Ns. Siti Latipah, M.Kep., M.K.K.K  
Zuhrotunnida, SST., M.Kes

Jurnal JKFT  
Diterbitkan oleh  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Tangerang

Alamat Redaksi

Jl. Perintis Kemerdekaan I/33 Cikokol Kota Tangerang Telp (021) 55722343

Jurnal JKFT	Vol	No	Hal	p-ISSN	e-ISSN
	7	2	108-112	2502-0552	2580-2917

# Efikasi Diri Dan Gaya Hidup Lansia Dengan Hipertensi

Dinda Fitrianiingsih<sup>1\*</sup>, Karina Megasari Winahyu<sup>2</sup>, Elang Wibisana<sup>3</sup>, Shieva Nur Azizah Ahmad<sup>4</sup>

Prodi Sarjana Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Tangerang, Banten, Indonesia

## INFORMASI ARTIKEL:

### Riwayat Artikel:

Tanggal di Publikasi : Desember 2022

*Kata kunci:*

*Efikasi Diri*

*Gaya Hidup*

*Hipertensi*

*Lansia*

## ABSTRAK

Penyakit hipertensi termasuk kedalam penyakit kronis yang membutuhkan gaya hidup sehat untuk mencegah terjadinya komplikasi. Salah satu masalah kesehatan yang sering terjadi pada lansia yaitu mengalami penurunan fungsi tubuh akibat perubahan fisik, psikososial, kultural, spiritual. Masalah kesehatan yang terjadi dari proses penuaan merupakan proses degenerative, diantaranya yaitu penyakit hipertensi. Dalam gaya hidup terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi salah satunya adalah efikasi diri umumnya dihubungkan dengan kemampuan seseorang untuk meningkatkan derajat kesehatan melalui keyakinan dalam mengatur gaya hidup. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dan gaya hidup pada lansia hipertensi di Puskesmas Mauk Kabupaten Tangerang. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode cross sectional. Subjek penelitian berjumlah 166 responden dengan menggunakan rumus Slovin. Pengambilan data menggunakan lembar kuesioner. Uji hipotesis menggunakan uji statistik Korelasi Rank Spearman. Hasil uji statistik menunjukkan tidak terdapat hubungan yang cukup antara efikasi diri dan gaya hidup pada lansia hipertensi ( $r=0,047$ ,  $p>0,05$ ). Penelitian ini diharapkan agar masyarakat dapat meningkatkan efikasi diri pada lansia hipertensi dengan memberikan dukungan dan motivasi agar meningkatkan gaya hidup sehat untuk mencegah komplikasi lanjut.

*Hypertension is a chronic disease that requires a healthy lifestyle to prevent complications. One of the health problems that often occurs in the elderly is experiencing a decrease in body function due to physical, psychosocial, cultural, spiritual changes. Health problems that occur from the aging process are degenerative processes, including hypertension. In lifestyle there are several factors that influence it, one of which is self-efficacy generally associated with a person's ability to improve their health through beliefs in managing. This study aims to determine the relationship between self-efficacy and lifestyle in hypertensive elderly at the Mauk Health Center, Tangerang Regency. This type of research is quantitative research with a cross sectional method. The research subjects totaled 166 respondents using the Slovin formula. Retrieval of data using a questionnaire sheet. Test the hypothesis using the Spearman Rank Correlation statistical test. Statistical test results showed that there was no significant relationship between self-efficacy and lifestyle in elderly hypertensives ( $r=0.047$ ,  $p>0.05$ ). It is hoped that this research can improve self-efficacy in elderly hypertensives by providing support and motivation to improve a healthy lifestyle to prevent further complications.*

\* Korespondensi penulis.

Alamat E-mail: [fitrianiingsihdinda@gmail.com](mailto:fitrianiingsihdinda@gmail.com)

## PENDAHULUAN

Hipertensi menjadi salah satu penyebab masalah pada kesehatan yang cukup berbahaya, karena hipertensi merupakan faktor resiko utama terjadinya penyakit kardiovaskuler seperti gagal jantung, stroke, penyakit jantung iskemik, serangan jantung menjadi dua penyebab kematian utama di dunia (WHO, 2018). Hipertensi ialah keadaan ketika seseorang mengalami peningkatan tekanan darah diatas batas normal (Susanti et al., 2020). Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan masyarakat secara global, regional, nasional dan local (Fauziah et al., 2021). Hal ini menunjukkan bahwa hipertensi menjadi faktor resiko penyakit yang cukup berbahaya bagi kesehatan seseorang.

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kronik dengan prevalensi yang tinggi. Data dari WHO, penyakit hipertensi menyerang 22% penduduk dunia, di Asia Tenggara sendiri memiliki angka kejadian hipertensi mencapai 36% (WHO, 2018). Tahun 2025 mendatang, diprediksi orang dewasa di seluruh dunia akan mengalami hipertensi sebanyak 29% (WHO, 2018). Berdasarkan data hasil Kementerian Kesehatan tahun 2018 angka kejadian hipertensi pada lansia di Indonesia untuk umur 55-64 tahun sebesar 45,9%, umur 65-74 tahun sebesar 57,6% dan 63,8% untuk umur di atas 75 tahun (Kemenkes RI, 2019).

Berdasarkan data profil Kesehatan Dasar Banten tahun 2019, Prevalensi di Provinsi Banten yang memiliki penyakit hipertensi sebanyak 8,61% (Risksdas Banten, 2018). Sebaliknya di Kota Tangerang penyakit hipertensi masuk dalam urutan awal sebesar 28,74%, Kabupaten Tangerang 23,6% (Risksdas Banten, 2018). Data menunjukkan angka kejadian hipertensi di Provinsi Banten masih tinggi pada daerah Kota Tangerang dan Kabupaten Tangerang (Risksdas Banten, 2018). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar orang dewasa seperti lansia mengalami hipertensi.

Usia lanjut mempunyai pemicu terjadinya resiko umur, pada penyakit hipertensi faktor yang harus diperhatikan yaitu pola hidup yang sehat dengan teratur mengendalikan tekanan darah, serta melakukan untuk meminimalisir faktor penyebab seperti pola makan dan gaya hidup yang baik.

Penderita hipertensi yang memodifikasi gaya hidup dalam mengendalikan tekanan darahnya hanya terdapat 30% dari jumlah penderita hipertensi (Surayitno et al., 2020). Pada pasien hipertensi yang tidak menjaga pola makan serta gaya hidup yang tidak sehat akan menjadi resiko terjadinya kekambuhan pada penyakit hipertensi, kekambuhan tersebut pada usia lanjut dipengaruhi oleh beberapa faktor baik dari dalam maupun dari luar.

Gaya hidup sehat berupa mengurangi berat badan, mengadopsi pola makan DASH (Dietary Approach to Stop Hypertension), melakukan aktifitas fisik, menjauhi alkohol, kefein, dan kebiasaan merokok agar tidak menimbulkan hipertensi berat yang mungkin di sertai komplikasi berbahaya (Sinaga et al., 2018). Gaya hidup mempengaruhi kehidupan lansia. Gaya hidup yang tidak sehat, dapat menimbulkan penyakit hipertensi, berupa konsumsi makanan yang tidak sesuai diet hipertensi, aktifitas fisik, stres dan merokok. Berdasarkan studi klinis dan observasi menunjukkan gaya hidup seseorang berkaitan dengan tingkat morbiditas dan mortalitas kardiovaskuler (Umam, 2021).

Menghadapi pasien hipertensi diperlukan adanya kepatuhan perawatan diri mereka untuk meningkatkan derajat kesehatan. Perawatan diri hipertensi meliputi diet rendah garam, mengurangi konsumsi alkohol, tidak merokok, olahraga atau aktifitas fisik, dan konsumsi obat anti hipertensi. Salah satu yang mempengaruhi perawatan diri pasien hipertensi yaitu efikasi diri. Penderita hipertensi yang memiliki efikasi diri baik dapat menghasilkan manfaat dalam penanganan hipertensi seperti kepatuhan dalam konsumsi obat anti hipertensi (Br.Siahaan et al., 2022).

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Romadhon (2020) menunjukkan bahwa lansia dengan hipertensi yang memiliki efikasi diri kategori rendah sebesar 40,9% dan yang memiliki self care behavior dalam kategori cukup sebesar 39,3%. Hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Setyorini (2018) menunjukkan bahwa lansia dengan hipertensi memiliki efikasi diri (self efficacy) dalam kategori kurang sebanyak 21 lansia (84%) dan self care management sebagian besar termasuk dalam ketogori kurang, yaitu 16 lansia (64%). Efikasi diri dibutuhkan agar penderita hipertensi termotivasi dalam memperoleh derajat kesehatan yang lebih baik

melalui keyakinan menjalankan manajemen perawatan diri. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan (Sinaga, 2018) mengenai self efficacy dan gaya hidup. Penelitian tersebut mengukur self efficacy dan gaya hidup dengan menggunakan instrumen skala pada penyakit kronik secara umum. Instrumen tersebut tidak secara spesifik pada lansia penderita hipertensi.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada pasien Hipertensi di Puskesmas Mauk Kabupaten Tangerang dengan mewawancarai beberapa orang pasien lansia awal sementara yang memiliki riwayat penyakit Hipertensi menyatakan bahwa lansia masih jarang dalam menerapkan gaya hidup sehat dan memeriksakan kesehatannya di Puskesmas seperti pemeriksaan tekanan darah secara rutin. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan antara Efikasi Diri dan Gaya Hidup pada Lansia Hipertensi di Puskesmas Mauk Kabupaten Tangerang.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif, menganalisis hubungan efikasi diri dan gaya hidup pada lansia hipertensi. Pendekatan yang digunakan pada penelitian ini adalah *cross-sectional*. Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Mauk Kabupaten Tangerang.

Subjek penelitian ini adalah lansia dengan hipertensi. Jumlah responden penelitian 166 orang, dengan kriteria inklusi lansia  $\geq 60$  tahun, terdiagnosis hipertensi, dan bersedia menjadi responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah metode *Consecutive Sampling* dengan uji *korelasi rank spearman* untuk mengidentifikasi hubungan antara efikasi diri dan gaya hidup pada lansia hipertensi di Puskesmas Mauk Kabupaten Tangerang. Penelitian ini telah lolos persetujuan etik dengan No: 244/PE/KE/FKK-UMJ/IX/2022.

Variabel efikasi diri diukur dengan Hypertension Self-Care Activity Level Effect (HSCALE) (Warren-Findlow, 2013) dan gaya hidup lansia dengan hipertensi diukur dengan HBP-SCP Behaviour Scale (Hae-Ra Han 2014). Kedua instrument telah diuji validitas dan reliabilitas dengan

hasil valid dan reliabel dengan chronbach alpha 0,945 untuk efikasi diri dan 0,929 untuk gaya hidup.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1**  
**Karakteristik Responden**

Variabel	F	p
Usia Responden		
60-65 tahun	111	66,9 %
66-70 tahun	27	16,3 %
71-75 tahun	21	12,7 %
76-80 tahun	7	4,2 %
Jenis Kelamin		
Perempuan	111	66,9 %
Laki-laki	55	33,1 %
Pendidikan		
SD	127	76,5 %
SMP	22	13,3 %
SMA	14	8,4 %
S1	3	1,8 %
Efikasi Diri		
Baik	82	49,4 %
Kurang Baik	84	50,6 %
Gaya Hidup		
Baik	69	41,6 %
Kurang Baik	97	58,6 %
<b>Total</b>	<b>166</b>	<b>100 %</b>

Tabel 1 menunjukkan bahwa responden berdasarkan usia mayoritas responden (66,9%) responden berusia 60-65 tahun sebanyak 111 orang. jenis kelamin menunjukkan bahwa sebagian besar (66,9%) responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 111 orang. pendidikan menunjukkan bahwa sebagian besar (76,5%) responden pendidikan terakhir SD sebanyak 127 orang. Pada efikasi diri menunjukkan sebagian besar dalam kategori rendah (50,6%) sebanyak 84 orang. sedangkan gaya hidup sebagian besar dalam kategori rendah (58,4%) sebanyak 97 orang.

**Tabel 2 Efikasi Diri dan Gaya Hidup Lansia Hipertensi**

	Gaya Hidup	p-value
	r	
<b>Efikasi Diri</b>	0,047	0,549

Keterangan : N=166, \* $p \leq 0,05$

Tabel 2 menunjukkan nilai r 0,047 yang artinya tingkat kekuatan hubungan korelasi antara variabel efikasi dan gaya hidup adalah korelasi

cukup, dalam pedoman derajat hubungan yang memiliki arah hubungan positif yang bersifat searah diartikan bahwa efikasi diri semakin ditingkatkan maka gaya hidup juga akan meningkat dan mendapatkan nilai p-value 0,549 artinya nilai p-value  $> \alpha 0.05$  maka penelitian ini dapat disimpulkan tidak mempunyai hubungan yaitu “Hubungan antara Efikasi Diri dan Gaya Hidup pada Lansia Hipertensi di Puskesmas Mauk Kabupaten Tangerang, pada penentuan hasil hipotesis yang telah ditetapkan di dalam penelitian ini, maka hipotesis alternative ( $H_a$ ) di tolak dan menerima hipotesis lainnya yaitu hipotesis nol ( $H_o$ ) diterima.

Penelitian ini sejalan dengan (Simanullang, 2018) menunjukkan hasil yang sama yaitu tidak ada hubungan yang bermakna antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia di puskesmas Darussalam Medan. Penelitian ini di dukung juga oleh (Dionita, 2016) menunjukkan hasil signifikansi ( $p=0,334$ ) serta ( $p=0,105$ ) pada hubungan efikasi diri dan aktifitas fisik bahwa tidak terdapat hubungan antara efikasi diri dengan aktifitas fisik. Namun, penelitian saat ini tidak konsisten dengan studi terdahulu pada klien dengan penyakit kronik lain (Winahyu et al., 2019).

Perbedaan ini dapat dijelaskan bahwa tingkat kepercayaan diri lansia bukan faktor yang paling mendukung dirinya untuk mampu memenuhi seluruh aktifitas manajemen hipertensi yang baik. Karena fase tahapan perkembangan lansia dengan penurunan kognitif, psikososial dan fungsi fisik lebih dapat mempengaruhi lansia untuk memenuhi gaya hidup yang direkomendasikan.

Pasien yang kurang sadar akan pentingnya gaya hidup menyebabkan kekambuhan penyakit hipertensi yang berulang dan bahkan dapat menyebabkan komplikasi hingga kematian. Pemenuhan gaya hidup pasien dianggap sulit dilakukan karena kurang pemahaman dan dukungan dari orang terdekat atau lingkungan (Sinaga, 2018)(Hanifah et al., 2021). Dukungan keluarga diperlukan untuk keberhasilan pengendalian hipertensi pada lansia (Sutini et al., 2022). Selain itu, lansia dengan penurunan berbagai fungsi tubuhnya memerlukan bantuan dari keluarga dalam pemenuhan fungsi kesehatan keluarga, terutama perawatan mandiri dalam kontrol penyakit kronik untuk mempertahankan kualitas hidup yang optimal

(Elon et al., 2021). Didukung hasil penelitian Susanti (2020) menyatakan bahwa efikasi diri merupakan manajemen diri dari klien yang jika tidak dapat dioptimalkan secara baik dapat mempengaruhi kualitas hidup pada proses pengobatan klien yang lama (Susanti et al., 2020).

Melakukan gaya hidup sehat untuk pencegahan hipertensi dan meningkatkan kesehatan dalam diri individu diperlukan efikasi diri dengan meningkatkan keyakinan dan motivasi individu dalam menjalankan gaya hidup sehat. Didukung hasil penelitian Farida (2020) Penderita hipertensi harus memiliki keyakinan diri (efikasi diri) terhadap kondisi diri mereka, karena efikasi diri sangat dibutuhkan penderita hipertensi untuk meningkatkan kesehatannya (Farida, 2020).

## KESIMPULAN DAN SARAN

Tidak terdapat hubungan antara efikasi diri dan gaya hidup pada lansia hipertensi di Puskesmas Mauk Kabupaten Tangerang. Efikasi diri merupakan faktor internal, namun, pada penelitian ini bukan faktor utama yang berkaitan dengan tercapainya gaya hidup yang baik untuk lansia dengan hipertensi. Penelitian selanjutnya dapat mengukur efikasi diri menggunakan instrument efikasi diri dengan dimensi yang lebih spesifik.

Dari hasil penelitian ini diharapkan agar petugas kesehatan serta keluarga lansia meningkatkan upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan keyakinan dan pengetahuan lansia dalam mengontrol hipertensi, seperti pemeriksaan rutin tekanan darah, diet rendah garam, rutin melakukan aktifitas fisik, tidak merokok, dan mengurangi konsumsi alkohol serta kafein.

## DAFTAR PUSTAKA

- Br.Siahaan, R. H., Utomo, W., & Herlina, H. 2022. Hubungan Dukungan Keluarga dan Efikasi Diri dengan Motivasi Lansia Hipertensi Dalam Mengontrol Tekanan Darah. *Holistic Nursing and Health Science*, 5(1), 43–53. <https://doi.org/10.14710/hnhs.5.1.2022.43-53>
- Dionita. 2016. *Hubungan Efikasi Diri Dengan Pola Hidup Pada Kelompok Resiko Tinggi Sindroma*



- Metabolik Di Wilayah Kerja Puskesmas Turi, Sleman, Yogyakarta Dionita Rani Karyono, Melyza Perdana, S.Kep., Ns., M.S.*
- Elon, Y., Malinti, E., Sihombing, R. M., Rukmi, D. K., Tandilangi, A. A., Rahmi, U., Damayanti, D., Manalu, N. V., Koerniawan, D., & Winahyu, K. M. 2021. *Teori dan Model Keperawatan*. Yayasan Kita Menulis.
- Farida, I., & Susmadi, S. 2020. Pengaruh Pelatihan Efikasi Diri terhadap Tekanan Darah Lansia Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 15(2), 139. <https://doi.org/10.26630/jkep.v15i2.1448>
- Fauziah, Y., & Syahputra, R. 2021. Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Manajemen Perawatan Diri Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Indrapura Kabupaten Batubara Tahun 2019. *Journal of Midwifery Senior*, 4(2), 25–37.
- Hanifah, H., Winahyu, K. M., & Muttaqin, M. I. 2021. Social Support Positively Correlated with Dietary Adherence among Patients with Hypertension in Primary Health Center. *Faletehan Health Journal*, 8(01), 16-21.
- Kemendes RI. 2019. Hipertensi Si Pembunuh Senyap. *Kementrian Kesehatan RI*, 1–5. <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin-hipertensi-si-pembunuh-senyap.pdf>
- Riskesdas Banten. 2018. Laporan Provinsi Banten RISKESDAS 2018. *Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 575.
- Simanullang, P. 2018. Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Dipuskesmas Darussalam Medan. *Jurnal Darma Agung*, 26(1), 522–532.
- Sinaga, J., & Sembiring, E. 2018. *Self Efficacy dan Gaya Hidup Pasien Hipertensi*. 9(November), 360–365.
- Surayitno, E., & Huzaimah, N. 2020. *Pendampingan lansia dalam pencegahan komplikasi hipertensi*. 4(November), 518–521.
- Susanti, L., Murtaqib, M., & Kushariyadi, K. 2020. Hubungan antara Efikasi Diri dengan Kualitas Hidup Pasien Hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Silo Jember. *Pustaka Kesehatan*, 8(1), 17. <https://doi.org/10.19184/pk.v8i1.10891>
- Sutini, S., Winahyu, K. M., & Rayatin, L. 2022. Perilaku Pengendalian Hipertensi Lansia ditinjau dari Dukungan Penghargaan dan Emosional Keluarga. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia (JIKI)*, 5(2), 134-144.
- 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>
- Winahyu, K. M., Anggita, R., & Widakdo, G. 2019. Characteristics of Patients, Self-Efficacy and Quality of Life among Patients with Type 2 Diabetes Mellitus. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, 7(3), 277-282. <https://doi.org/10.24198/jkp.v7i3.1175>

