

HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DAN PERAWATAN DIRI PADA PASIEN HIPERTENSI DI PUSKESMAS BANDARHARJO

Magdalena Ayu Pramesti¹, Annastasia Ediati¹

¹Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, Jawa Tengah 50275

pramestimagdalen@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan serius di dunia yang sering disebut sebagai "*silent killer*" karena gejalanya yang tidak selalu terlihat, namun dapat menimbulkan komplikasi berat seperti penyakit kardiovaskular. Di Indonesia, prevalensi hipertensi mencapai 30,8%, yang mana di wilayah kerja Puskesmas Bandarharjo pada tahun 2024 juga mencatat jumlah kasus hipertensi yang tinggi, sebanyak 1.967 kasus. Perawatan hipertensi tidak hanya bergantung pada pengobatan farmakologis, tetapi juga melibatkan perawatan diri melalui perubahan gaya hidup. Efikasi diri merupakan salah satu faktor yang memainkan peran penting dalam perawatan diri pada pasien hipertensi. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara efikasi diri dan perawatan diri pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Bandarharjo. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan pengumpulan data yang dilakukan menggunakan skala perawatan diri dan *general self-efficacy scale* versi Indonesia. Sampel penelitian diambil menggunakan metode *stratified proportional random sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 81 pasien. Hasil analisis korelasi Pearson menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara efikasi diri dan perilaku perawatan diri ($r = ,544, p < ,001$). Temuan ini menunjukkan bahwa semakin baik efikasi diri, maka semakin baik pula perilaku perawatan diri pasien hipertensi. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan bagi pengembangan intervensi yang bertujuan meningkatkan efikasi diri sebagai upaya untuk meningkatkan perawatan diri pada pasien hipertensi.

Kata kunci: hipertensi; efikasi diri; perawatan diri; perilaku kesehatan

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-EFFICACY AND SELF-CARE AMONG HYPERTENSIVE PATIENTS AT PUSKESMAS BANDARHARJO

Magdalena Ayu Pramesti¹, Annastasia Ediati¹

¹Faculty of Psychology, Diponegoro University
Prof. Mr. Sunario Street, Tembalang, Semarang, Central Java 50275

pramestimagdalena@gmail.com

ABSTRACT

Hypertension is one of the most serious health issues worldwide, often referred to as the “silent killer” because its symptoms are not always apparent, yet it can lead to severe complications such as cardiovascular disease. In Indonesia, the prevalence of hypertension reaches 30.8%, with the Puskesmas Bandarharjo also recording a high number of hypertension cases in 2024, totaling 1,967 cases. Hypertension management does not solely rely on pharmacological treatment but also involves self-care through lifestyle changes. Self-efficacy is one of the key factors playing a significant role in self-care among hypertension patients. This study aims to examine the relationship between self-efficacy and self-care among hypertension patients in Puskesmas Bandarharjo service area. This study used a quantitative correlational method with data collection conducted using the self-care scale and the Indonesian version of the general self-efficacy scale. The study sample was selected using stratified proportional random sampling with a sample size of 81 patients. Pearson correlation analysis results showed a significant positive relationship between self-efficacy and self-care behavior ($r = .544$, $p < .001$). These findings indicate that the higher the self-efficacy, the better the self-care behavior of hypertensive patients. This study is expected to serve as a foundation for developing interventions aimed at improving self-efficacy as an effort to enhance self-care among hypertensive patients.

Keywords: hypertension; self-efficacy; self-care; health behavior

BAB I

PENDAHULUAN

a. Latar Belakang Masalah

Tekanan darah tinggi atau hipertensi menjadi salah satu isu kesehatan utama yang menjadi perhatian di seluruh dunia. Angka kematian akibat penyakit kardiovaskular bertambah setiap tahunnya, dengan hipertensi sebagai faktor risiko utama yang berpotensi menimbulkan beragam penyakit, seperti gangguan jantung, otak, ginjal, dan sebagainya (World Health Organization, 2021). Menurut World Health Organization (2023), tekanan darah tinggi atau secara medis disebut hipertensi adalah kondisi medis ketika tekanan di dalam arteri secara konsisten melampaui nilai yang dianggap normal, yaitu mencapai 140/90 mmHg atau lebih. Menurut laporan Organisasi Kesehatan Dunia, lebih dari 1,28 miliar individu di tingkat global mengalami hipertensi, dengan angka kejadian yang terus meningkat sejalan dengan pertambahan usia serta kebiasaan hidup yang tidak sehat (World Health Organization, 2023). Hipertensi seringkali tidak menimbulkan gejala yang jelas, tetapi memiliki risiko munculnya komplikasi seperti penyakit hati, stroke, hingga kematian. Hal itu menyebabkan kondisi ini dianggap sebagai "*silent killer*" (World Health Organization, 2023).

Menurut World Health Organization (2023), meskipun banyak penderita hipertensi tidak merasakan gejala, beberapa orang dapat mengalami sakit kepala, nyeri dada, pusing, gangguan penglihatan, sesak napas, mual, muntah, kebingungan, telinga

berdenging, mimisan, dan detak jantung yang tidak normal. Studi empiris menunjukkan bahwa gejala hipertensi dapat bervariasi. Dalam penelitian Adnan dkk. (2018) melaporkan bahwa prevalensi gejala seperti nyeri dada, gangguan penglihatan, kelelahan, sesak napas, mual, dan detak jantung tidak teratur bervariasi antara pria dan wanita serta kelompok usia tertentu. Penelitian oleh Kowalski dkk. (2023) menunjukkan bahwa pasien hipertensi mengalami gejala meliputi sakit kepala, pusing, nyeri dada, palpitasi, dan mual. Temuan menarik lainnya adalah bahwa laki-laki muda lebih sering mengalami nyeri dada dan jantung berdebar, sedangkan perempuan muda lebih sering mengalami sakit kepala serta mual/muntah. Hal ini menunjukkan bahwa pengalaman setiap individu terhadap gejala hipertensi dapat bervariasi. Di sisi lain, tidak sedikit kasus hipertensi yang tidak menunjukkan gejala sama sekali hingga mencapai tahap yang membahayakan (World Health Organization, 2023). Sebagian besar kasus hipertensi masih belum terdeteksi atau tidak diobati, yang mana menyisakan banyak ruang untuk peningkatan pengobatan, baik melalui pengobatan farmakologis maupun non farmakologis seperti modifikasi gaya hidup (Samadian dkk., 2016).

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia melaporkan bahwa angka prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 30,8% pada tahun 2023 (Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, 2023). Selain itu, menurut hasil yang dinyatakan oleh Riskesdas (2019) angka prevalensi penduduk dengan hipertensi di wilayah Kota Semarang sebesar 37,02%. Angka ini tergolong tinggi, dan hal ini menjadi salah satu faktor risiko yang berperan dalam peningkatan kematian akibat penyakit tidak menular.

Kondisi ini masih menjadi tantangan yang signifikan bagi kesehatan global, khususnya pada negara dengan tingkat pendapatan rendah hingga menengah, yang mana tingkat kesadaran, pengobatan, dan pengendalian hipertensi yang masih rendah (Mills dkk., 2016).

Banyaknya pasien hipertensi yang memerlukan perawatan kesehatan yang tepat juga menjadi suatu tantangan bagi salah satu Puskesmas di Kota Semarang, yaitu Puskesmas Bandarharjo. Sebagai salah satu puskesmas di Semarang Utara, Puskesmas Bandarharjo memiliki cakupan wilayah kerja yang meliputi empat Kelurahan, yaitu Kelurahan Bandarharjo, Kuningan, Tanjung Mas, dan Dadapsari. Jumlah kasus hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Bandarharjo tergolong tinggi dengan jumlah 1.967 pasien pada tahun 2024, terutama Kelurahan Bandarahajo sebagai pemegang kasus hipertensi tertinggi.

Sebagai penyakit kronis, hipertensi menuntut perawatan jangka panjang yang tidak hanya bergantung pada intervensi medis, tetapi juga pada keterlibatan aktif individu dalam menjaga kesehatannya (Balduino dkk., 2016). Dalam hal ini, perawatan diri menjadi hal penting yang mencakup kepatuhan minum obat, pemantauan tekanan darah secara mandiri, serta penerapan gaya hidup sehat. Namun, pelaksanaan perawatan diri secara konsisten sering kali menjadi tantangan tersendiri bagi pasien hipertensi. Kondisi ini tercermin dalam temuan lapangan di Puskesmas Bandarharjo, di mana masih dijumpai pasien hipertensi yang belum optimal dalam menjalankan perilaku perawatan diri sehari-hari. Hal ini menandakan bahwa perawatan diri

merupakan salah satu aspek paling krusial namun justru paling sering diabaikan dalam pengendalian hipertensi.

Perawatan hipertensi bukan hanya bergantung pada pengobatan farmakologis, tetapi juga pada gaya hidup dan perilaku sehari-hari yang harus dilakukan oleh pasien hipertensi. Modifikasi gaya hidup menjadi bagian yang tidak terlepas dari kehidupan pasien hipertensi, seperti membatasi konsumsi natrium, meningkatkan asupan kalium, menjaga berat badan tetap sehat, berolahraga secara teratur, dan mengelola stres (Cho dkk., 2023). Ketidakefektifan perilaku perawatan diri ini dapat menghambat efektivitas pengobatan medis dan meningkatkan risiko komplikasi (Umam dkk., 2023). Oleh karena itu, perilaku perawatan diri menjadi masalah untuk dikaji lebih dalam, khususnya pada populasi lokal di wilayah kerja Puskesmas Bandarharjo. Perawatan diri didefinisikan sebagai proses menjaga kesehatan melalui praktik-praktik promosi kesehatan dan mengelola penyakit (Riegel dkk., 2012). Dalam menghadapi penyakit kronis seperti hipertensi, hal ini penting karena seringkali hipertensi hadir tanpa gejala. Perawatan yang dimaksud pada pasien hipertensi mencakup penerapan kebiasaan hidup sehat, seperti menjaga berat badan yang seimbang, mengonsumsi makanan dengan kandungan rendah garam dan kolesterol, rutin melakukan aktivitas fisik, mengelola stres secara efektif, memantau tekanan darah secara berkala, serta mematuhi pengobatan yang diresepkan (Sarfika dkk., 2023).

Pasien yang memutuskan untuk merawat diri sendiri perlu mengendalikan situasi mereka dengan melakukan perawatan diri sebagai pilihan untuk meringankan

konsekuensi penyakit dan mengurangi timbulnya risiko yang lebih parah (Eslamimehr dkk., 2022). Perawatan diri dapat berkontribusi pada peningkatan status kesehatan, stabilitas penyakit, dan penurunan angka kematian, serta relevan untuk seluruh aspek kesehatan manusia, khususnya dalam pengelolaan penyakit tidak menular (Tulu dkk., 2021). Perawatan diri yang baik akan berpengaruh terhadap pengelolaan hipertensi yang lebih efektif (Samadian dkk., 2016). Pasien hipertensi dengan perilaku perawatan diri yang buruk dapat mengalami beberapa dampak negatif, salah satunya seperti penurunan kualitas hidup mereka (Fatukaloba & Salim, 2023).

Menurut penelitian sebelumnya, tingkat perilaku perawatan diri pada pasien hipertensi dewasa di Indonesia masih dalam kategori yang cukup rendah (Eldawati dkk., 2022; Pertiwi dkk., 2021). Mayoritas pasien hipertensi menunjukkan perilaku perawatan diri yang rendah, yang berkontribusi pada ketidakefektifan dalam pengendalian penyakit ini (Pertiwi dkk., 2021). Hal ini sejalan dengan kondisi yang terjadi pada penduduk di wilayah kerja Puskesmas Bandarharjo yang masih menunjukkan rendahnya perawatan diri pada pasien hipertensi. Berdasarkan wawancara dengan petugas kesehatan di Puskesmas Bandarhajo, dinyatakan bahwa ada banyak pasien yang belum memperhatikan gaya hidup sehat pasien hipertensi seharusnya. Sekalipun edukasi sudah diberikan, seringkali mereka masih belum mengikuti dan tidak siap untuk mengubah gaya hidupnya menjadi lebih sehat sebagai pasien hipertensi karena hal tersebut harus mengubah kebiasaan mereka.

Salah satu faktor yang memengaruhi perilaku perawatan diri pada pasien hipertensi adalah efikasi diri, yaitu keyakinan individu terhadap kapasitas dirinya

dalam menjalankan tindakan tertentu guna mencapai hasil yang diinginkan (Bandura, 1997). Individu dengan efikasi diri tinggi cenderung lebih konsisten dalam mengikuti rekomendasi medis, seperti kepatuhan terhadap pengobatan, keterlibatan dalam aktivitas fisik, serta penerapan pola makan sehat (Ma, 2018; Tan dkk., 2021). Penelitian ini mempertimbangkan bahwa banyak intervensi kesehatan sering kali gagal bukan karena kurangnya informasi, melainkan karena individu tidak cukup percaya pada kemampuannya sendiri untuk mengubah perilaku yang diperlukan. Penelitian Luszczyńska dkk. (2005) dan Scholz dkk. (2002) menunjukkan bahwa *general self-efficacy* memiliki hubungan yang signifikan dengan berbagai perilaku promotif kesehatan, termasuk pengelolaan penyakit kronis. Dalam konteks Puskesmas Bandarharjo, meskipun edukasi telah diberikan kepada pasien hipertensi, masih banyak yang belum menunjukkan perubahan perilaku perawatan diri secara optimal. Kondisi ini mengindikasikan bahwa hambatan bukan semata-mata berasal dari faktor eksternal, tetapi juga dari aspek psikologis internal pasien, seperti rendahnya efikasi diri. Oleh karena itu, penelitian ini memfokuskan diri pada efikasi diri sebagai variabel utama yang diduga berperan dalam menentukan keberhasilan perilaku perawatan diri pada pasien hipertensi.

Berdasarkan penelitian sebelumnya, dinyatakan bahwa efikasi diri secara signifikan memengaruhi perawatan diri pada pasien hipertensi, karena semakin tinggi efikasi diri berkorelasi pada kepatuhan yang lebih baik dalam pengobatan, diet, olahraga, dan pemantauan tekanan darah (Muthiyah dkk., 2023). Menurut Hasil

penelitian terdahulu mengungkapkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara efikasi diri dan perawatan diri (Bahari dkk., 2019; Ea dkk., 2018).

Pada penelitian terhadap penyakit yang lain, seperti penyakit kardiovaskular dan diabetes, efikasi diri berperan penting dalam memprediksi perawatan diri dan menjadi faktor utama yang memengaruhi perilaku perawatan diri (Fereidooni dkk., 2024; Khan dkk., 2024). Namun, terdapat penelitian sebelumnya yang juga menunjukkan bahwa efikasi diri tidak memiliki korelasi yang signifikan dengan perawatan diri (Sitanggang & Fadhillah, 2022). Selain itu, dalam penelitian Khalesi dkk. (2017) juga menemukan bahwa efikasi diri dalam satu domain perilaku, seperti kepatuhan terhadap diet, tidak selalu berhubungan secara signifikan dengan kepatuhan terhadap aspek lain dalam perawatan hipertensi, seperti konsumsi obat antihipertensi. Temuan ini menyoroti keterbatasan pendekatan yang terlalu fokus pada domain tertentu, serta membuka kemungkinan bahwa pendekatan yang lebih luas terhadap efikasi diri dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif. Dalam hal ini, konsep *general self-efficacy*, yaitu keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk menghadapi berbagai tantangan dan menjalankan tugas dalam berbagai konteks menjadi relevan untuk ditelusuri.

Beberapa penelitian mendukung adanya hubungan signifikan yang positif, sedangkan terdapat juga penelitian yang tidak menemukan korelasi serupa. Maka dari itu, penelitian lebih lanjut diperlukan. Mengingat bahwa hasil-hasil penelitian sebelumnya masih menunjukkan inkonsistensi, baik dalam temuan yang signifikan maupun yang tidak, maka penelitian lebih lanjut sangat diperlukan untuk

memperdalam pemahaman terhadap hubungan tersebut dari perspektif yang lebih luas. Penelitian ini berfokus pada bagaimana efikasi diri berhubungan dengan kemampuan pasien hipertensi dalam merawat diri mereka sendiri.

Pasien dengan efikasi diri yang tinggi cenderung yakin pada kompetensi mereka dalam menghadapi dan mengatasi hambatan yang muncul selama menjalani perawatan diri. Sebaliknya, rendahnya efikasi diri membuat seseorang kurang yakin, dan cenderung mengabaikan perawatan diri yang penting (Sulistyowati dkk., 2020). Dengan begitu, penelitian ini bertujuan untuk memahami hubungan antara efikasi diri dan perilaku perawatan diri pada pasien hipertensi di Puskesmas Bandarharjo. Meskipun ada beberapa penelitian yang telah mengkaji hubungan ini, namun penelitian yang fokus pada penyakit hipertensi masih sedikit diteliti, khususnya di Puskesmas Bandarharjo. Penelitian ini diharapkan bisa memberikan sumbangan signifikan dalam memahami faktor yang berperan dalam pengelolaan hipertensi.

b. Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara efikasi diri dan perawatan diri pada pasien hipertensi di Puskesmas Bandarharjo Semarang?

c. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dan perawatan diri pada pasien hipertensi di Puskesmas Bandarharjo Semarang.

d. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan berkontribusi positif, sesuai dengan tujuan yang ditetapkan, baik untuk sumbangan secara teori maupun aplikasi praktis. Adapun sejumlah manfaat yang ingin dicapai melalui pelaksanaan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, yaitu hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan dalam bidang Psikologi, khususnya yang berkaitan dengan konstruk efikasi diri dan perawatan diri.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, yaitu:

a) Bagi Partisipan

Penelitian ini diharapkan dapat membantu pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Bandarharjo untuk lebih memahami hubungan antara efikasi diri dan perawatan diri.

b) Bagi Puskesmas Bandarharjo

Penelitian ini diharapkan dapat membantu tenaga kesehatan di wilayah kerja Puskesmas Bandarharjo untuk lebih memahami hubungan antara efikasi diri dan perawatan diri.

c) Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan kajian dalam pengembangan penelitian yang serupa terkait konstruk efikasi diri dan perawatan diri.