

## HUBUNGAN EFIKASI DIRI DENGAN MANAJEMEN DIRI PADA KLIEN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SUMBERSARI KABUPATEN JEMBER

Actricia Meisy Wandani<sup>1)</sup>, Sri Wahyuni Adriani<sup>2)</sup>, Asmuji<sup>3)</sup>

Program Studi S1 Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas

Muhammadiyah Jember, Jember 68121, Indonesia

Jl. Karimata No. 49 Sumsersari, Kabupaten Jember, Jawa Timur 68121, Kotak Pos 104

### SUBMISSION TRACK

Submitted : 13 Juli 2024  
Accepted : 19 Juli 2024  
Published : 20 Juli 2024

### KEYWORDS

Efikasi diri, Manajemen diri,  
Hipertensi

### CORRESPONDENCE

Phone: (0331) 336728  
Fax: 337967

E-mail: [atis.arjasa@gmail.com](mailto:atis.arjasa@gmail.com)

### A B S T R A C T

**Latar Belakang:** Masalah yang dialami pasien penderita penyakit hipertensi yaitu kurangnya keyakinan terhadap perilaku pengobatan yang dilakukan. Kurangnya keyakinan terhadap pengobatan dapat menyebabkan manajemen diri yang kurang optimal. **Tujuan:** untuk mengetahui hubungan efikasi diri dengan manajemen diri pada pasien hipertensi yang melakukan pengobatan rawat jalan di Puskesmas Sumsersari Kabupaten Jember. **Metode:** Desain penelitian ini adalah korelasi dengan pendekatan *crosssectional*. Populasi penelitian ini 190 pasien rata rata yang melakukan kunjungan pada bulan Agustus-Oktober dengan sampel 129 responden. Teknik sampling yang digunakan adalah *non-probability* sampling dengan *quota sampling*. Instrumen pada penelitian ini berupa kuesioner efikasi diri dan manajemen diri. **Hasil:** Berdasarkan hasil uji statistic *Spearman Rho* dapat diketahui bahwa  $p < 0,000 < 0,05$  Dengan angka koefisien korelasi sebesar ( $r=0,551$ ). Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak sebanyak 102 orang (79,1%) memiliki efikasi diri yang baik, sementara klien yang memiliki manajemen diri baik sebanyak 88 orang (68,2%), nilai  $p$  yang diperoleh adalah 0,000 sehingga  $H_0$  ditolak, yang artinya terdapat hubungan antara efikasi diri dengan manajemen diri pada klien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sumsersari Kabupaten Jember. **Diskusi:** Hasil pada penelitian ini dapat menjadi dasar bagi tenaga kesehatan untuk memberikan motivasi kepada pasien yang memiliki riwayat hipertensi agar senantiasa memiliki keyakinan untuk melakukan perubahan pola hidup, aktivitas fisik, pengobatan rutin terkait kesehatan yang dialaminya.

2024 All right reserved

This is an open-access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license

## PENDAHULUAN

Hipertensi adalah suatu kondisi tekanan darah tinggi kronis yang bahkan dapat menyebabkan kematian. (Ainurrafiq, Risnah, and Ulfa Azhar 2019). Seseorang dikatakan mengalami hipertensi jika pemeriksaan tekanan darah menunjukkan hasil diatas 140/90 mmHg (Siwi and Susanto 2020). Tanda dan gejala Hipertensi dapat berupa sakit kepala, rasa berat di tengkuk, kelelahan, nausea, ansietas, dan lain lain (Rahayuningrum and Herlina 2020). Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada tahun 2023, hipertensi dapat meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular yang dapat berpotensi fatal. Karena mereka kurang melakukan perawatan diri dalam menjaga kesehatannya sendiri, orang dewasa adalah kelompok rentan terkena hipertensi (Rasdiyanah, Rahmatia, and Syisnawati 2022).

Menurut WHO (*World Health Organization*) menyebutkan bahwa hipertensi mencapai 36% angka kejadian di Asia Tenggara (Hariawan and Cut Mutia 2020). Menurut Badan Pusat Statistik pada Tahun 2022 Jember merupakan Kabupaten yang mana memiliki jumlah penduduk ter banyak ketiga di provinsi Jawa Timur dibandingkan dengan kota lain 2.584.233 penduduk, dan memiliki jumlah penduduk berusia produktif 15-64 tahun sebanyak 1.828.315 oleh karena itu mungkin saja terdapat beberapa faktor risiko hipertensi. Menurut data Dinas Kesehatan Kabupaten Jember pada tahun 2022 kejadian hipertensi tertinggi di Kabupaten Jember ditemukan angka prevalensi sebanyak 27.648 kasus di Kecamatan Sumpalsari.

Menurut Darvishpoor dkk (2019) manajemen perawatan diri terutama dipengaruhi oleh keyakinan seseorang yang dimilikinya. Ketika seseorang kurang percaya diri, mereka beralih ke mekanisme penanggulangan yang berfokus pada emosi karena mereka berpikir tidak ada yang bisa mereka lakukan untuk memperbaiki keadaan mereka (Susanti, Murtaqib, and Kushariyadi 2020). Prevalensi hipertensi yang tinggi menjadikan penyakit tidak menular yang paling mematikan atau umumnya "*The Silent Killer*". Hipertensi memerlukan penatalaksanaan jangka pasien oleh pasien. Kapasitas untuk mengenali, memahami, dan mengendalikan gejala, intervensi medis, efek samping, dan modifikasi gaya hidup pada diri sendiri dikenal sebagai manajemen diri (Susanti et al. 2022).

Untuk mengurangi risiko terjadinya komplikasi akibat kurangnya percaya diri, individu harus terlibat dalam aktivitas manajemen diri internal untuk mengelola gejala penyakit kronis, termasuk pengobatan dan pemeliharaan, aktivitas fisik, aktivitas sosial, dan modifikasi gaya hidup. Selain itu pasien harus memiliki kepercayaan diri untuk mengubah perilakunya. Seseorang dengan efikasi diri yang tinggi akan mempertahankan dirinya pada tingkat yang tinggi dan berpegang teguh pada keyakinannya.

Secara umum diyakini bahwa individu akan melakukan sesuai dengan keyakinannya terhadap masalah kesehatan untuk mencegah, mengurangi dan mengendalikan masalah kesehatan. Teori tersebut disebut *health belief model*. Model keyakinan kesehatan adalah salah satu metode psikososial yang paling banyak digunakan untuk menjelaskan perilaku yang berhubungan dengan kesehatan. Dalam teori *health belief model* dijelaskan persepsi individu tentang kerentanan dan kepercayaan diri seseorang dengan mempertimbangkan apakah dia akan berhasil dalam melakukan perilaku tersebut (Anugrah Niskalawasti and Dinda Dwarawati 2022). Hubungan antara keyakinan dan perilaku yang berhubungan dengan kesehatan digambarkan dalam model ini. Sebaliknya, efikasi diri ialah keyakinan bahwa seseorang dapat menyelesaikan suatu tugas, menerapkan kebiasaan yang lebih sehat, dan menghentikan kebiasaan buruk (Megawaty and Syahrul 2022).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Fauziah dkk (2021) penting untuk meningkatkan efikasi diri pasien hipertensi karena berdampak positif pada manajemen perawatan diri pasien. Mempertahankan perilaku perawatan diri yang baik akan meningkatkan kualitas hidup, menurunkan resiko komplikasi serta menurunkan biaya pengobatan secara signifikan (Fauziah et al. 2021). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Romadhon dkk (2020) menyatakan bahwa semakin baik efikasi diri, maka semakin efektif perilaku perawatan diri. Memahami dan mengevaluasi situasi atau kondisi seseorang sangat penting untuk melihat efektivitas pribadi atau efikasi diri lansia menghadapi penyakitnya supaya dapat menentukan tindakan yang akan diambil untuk memperbaiki perilaku kesehatan dirinya (Romadhon et al. 2020).

Dalam penelitian Sinaga dkk (2022) menyatakan bahwa keyakinan individu merupakan hal yang mempengaruhi manajemen perawatannya sendiri (Sinaga, Sudirman, and Prihandana 2022). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Susanti dkk (2020) ditemukan bahwa semakin tinggi keyakinan seseorang maka semakin tinggi juga adaptasi terhadap perilaku perawatan diri. Efikasi diri penderita hipertensi memungkinkan mereka untuk mengambil tindakan dan berusaha untuk pulih (Susanti et al. 2020). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh

Setyorini (2018) agar penderita hipertensi dapat terinspirasi untuk merawat dirinya sendiri dan mencapai derajat kesehatan yang lebih tinggi, maka ia harus memiliki efikasi diri (Setyorini 2018).

## METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain penelitian *kolerasional* dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik yang digunakan yaitu *non probability sampling* dengan *quota sampling*. Tempat penelitian ini dilakukan di Puskesmas Sumbersari Kabupaten Jember dengan 129 sampel klien hipertensi. Alat pengumpulan data menggunakan kuesioner *General Self Efficacy Scale (GSES)* dan *Hypertension Scale Management Behavior Questionary (HSMBQ)*. Uji statistik yang digunakan pada penelitian ini adalah uji *Korelasi Spearman Rho*. Interpretasi hasil uji *Korelasi Spearman Rho*  $\alpha$  (*Level of Significance*) yaitu 0,05 yang memiliki arti apabila nilai *p* (*Value*) ditemukan  $\leq 0,05$  maka ada hubungan yang positif sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa ( $H_1$ ) diterima

## HASIL

**Tabel 1 Karakteristik Responden di Wilayah Kerja Puskesmas Sumbersari Kabupaten Jember**

Karakteristik	Frekuensi	Persentase
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki laki	44	34,1%
Perempuan	85	65,9%
<b>Usia</b>		
17-25 tahun	1	0,8%
26-35 tahun	5	3,9%
36-45 tahun	12	9,3%
46-55 tahun	39	30,2%
>56 tahun	72	55,8%
<b>Pendidikan</b>		
Tidak Sekolah	3	2,3%
SD	26	20,2%
SMP	34	26,4%
SMA	43	33,3%
Sarjana	23	17,8%
<b>Pekerjaan</b>		
Wiraswasta	25	19,4%
Petani	6	4,7%
PNS	8	6,2%
Buruh	19	14,7%
Tidak Bekerja	71	55%
Total	129	100%

Hasil didapatkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 85 dengan persentase (65,9%), dan berdasarkan usia sebagian besar responden dengan rentang usia lansia akhir yakni sebanyak 72 responden. Berdasarkan pendidikan didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden berpendidikan SMA yakni sebanyak 43 responden dan berdasarkan pekerjaan didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden tidak bekerja.

**Tabel 2 Efikasi Diri Klien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sumbersari Kabupaten Jember**

Efikasi Diri	Frekuensi	Persentase
Buruk	27	20,9%
Baik	102	79,1%
Total	129	100%

Berdasarkan hasil tabel 5.5 didapatkan distribusi frekuensi efikasi diri mayoritas responden memiliki efikasi diri baik sebanyak 102 orang (79,1%), berarti bahwa sebagian besar responden memiliki keyakinan yang tinggi atas kemampuannya untuk mengatur dan melakukan perilaku kesehatan.

**Tabel 3 Manajemen Diri Klien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sumbersari Kabupaten Jember**

Manajemen Diri	Frekuensi	Persentase
Kurang	3	2,3%
Cukup	38	29,5%
Baik	88	68,2%
Total	129	100%

Berdasarkan hasil tabel 5.6 didapatkan distribusi frekuensi manajemen diri mayoritas responden memiliki manajemen diri baik sebanyak 88 orang (68,2%), yang berarti bahwa mayoritas responden telah melakukan perawatan diri dalam menjaga kesehatan yang optimal dengan baik.

**Tabel 4 hasil Kolerasi Uji Spearman Rho Efikasi Diri Dengan Manajemen Diri Pada Klien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sumbersari Kabupaten Jember**

Variabel Independent	Variabel Dependent	r	p
Efikasi Diri	Manajemen Diri	0,551	0,000

Berdasarkan hasil uji statistik yang dilakukan dengan menggunakan uji Bivariat *Spearman rho* didapatkan hasil nilai p value sebesar  $0,000 < 0,005$  dengan  $H_1$  diterima yang artinya ada Hubungan Efikasi Diri dengan Manajemen Diri. Dengan angka koefisien korelasi sebesar ( $r=0,551$ ) artinya tingkat kekuatan hubungan efikasi diri dengan manajemen diri berada pada kategori sedang bersifat searah/positif, yang artinya semakin baik efikasi diri maka semakin baik juga manajemen dirinya.

## PEMBAHASAN

### **Efikasi Diri Klien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sumbersari Kabupaten Jember**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, didapatkan bahwa sebagian besar klien hipertensi memiliki efikasi diri yang baik, artinya individu mempunyai keyakinan yang baik atas kemampuannya untuk memotivasi, mengatur dan melakukan perilaku kesehatan. Didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh (Xie et al. 2020) seseorang yang yakin akan kemampuannya dalam melakukan perilaku yang diperlukan untuk menghasilkan hasil yang diinginkan, merupakan faktor penting yang dapat menjelaskan perilaku kesehatan secara umum, atau menjelaskan kepatuhan pasien dalam manajemen mandiri terhadap dirinya.

Faktor yang mempengaruhi tingginya efikasi diri salah satunya yaitu pengalaman orang lain, dengan mengamati keberhasilan orang lain dalam menyelesaikan tugas tertentu dapat meningkatkan efikasi diri seseorang. Begitu juga sebaliknya efikasi diri menjadi turun ketika

sesorang melihat kegagalan orang lain. Menurut (Susanti et al. 2020) efikasi diri yang dimiliki oleh seseorang dapat dilihat dari beberapa pengalaman diri sendiri, pengalaman orang lain, persuasi verbal, dan kondisi fisiologis. Efikasi diri membantu seseorang dalam menentukan pilihan, usaha yang akan dilakukan, serta keyakinan dalam melakukan pengontrolan diri yang telah dianjurkan.

Berdasarkan hasil penelitian ini didapatkan mayoritas usia responden hkategori lansia akhir. Penelitian ini sesuai dengan yang dipaparkan (Sitanggung and Fadhilah 2022) berpendapat bahwa usia berpengaruh terhadap level efikasi diri, pada usia lebih muda sering terjadi rendahnya efikasi diri dibandingkan dengan usia yang jauh lebih tua karena pengalaman yang dimiliki usia muda masih sedikit. Seseorang yang lebih tua cenderung lebih memiliki pengalaman yang banyak dibandingkan dengan seseorang yang lebih muda. Seseorang yang lebih tua akan mampu menghadapi masalah dari pada seseorang yang lebih muda berdasarkan pengalaman yang telah dilewati.

Faktor lain yang mempengaruhi efikasi diri adalah tingkat pendidikan. Pada penelitian yang dilakukan oleh (Fauziah et al. 2021) mengatakan bahwa faktor lain yang lebih berpengaruh dalam efikasi diri klien adalah pengetahuan. Pendidikan dihubungkan dengan pengetahuan dan bukan merupakan salah satu penyebab terjadinya hipertensi akan tetapi pendidikan dapat mempengaruhi pola hidup pasien. Pendidikan yang tinggi berhubungan dengan efikasi diri yang tinggi. Hal yang menyebabkan responden memiliki efikasi diri yang rendah meskipun dengan riwayat pendidikan yang tinggi adalah responden sudah mengetahui bahwa dengan olahraga secara rutin, mengkonsumsi obat antihipertensi, dan mengurangi konsumsi garam dapat mengatasi tekanan darah tinggi, akan tetapi responden tidak memiliki keyakinan akan kemampuannya dalam melakukan hal hal yang dapat mengatasi tekanan darah tinggi.

Seseorang dengan efikasi diri yang baik akan menganggap bahwa dirinya mampu mengendalikan kemampuan untuk mencapai suatu hasil yang diinginkan sesuai harapan. Begitu pula sebaliknya jika seseorang memiliki efikasi diri yang buruk maka akan menganggap bahwa kemampuan yang dimiliki belum tentu akan mencapai sesuatu hasil yang sesuai harapan.

## **Manajemen Diri Klien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sumbersari Kabupaten Jember**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat manajemen diri yang baik, artinya individu memiliki perawatan diri yang dilakukan secara mandiri seperti control tekanan darah dan mencegah komplikasi. Hal ini sejalan dengan pendapat dari (Darmawati and Dulgani 2019) dimana manajemen diri merupakan proses menjaga kesehatan melalui keyakinan individu dan pengelolaan penyakit. Individu yang mengalammi penyakit kronis, dapat melakukan manajemen diri melalui perawatan diri dalam mempertahankan kesehatan yang lebih optimal.

Sebagian besar responden menjawab bahwa indikator pemantauan tekanan darah lebih dominan dari pada indikator lain yaitu regulasi diri dan interaksi dengan tenaga kesehatan. Didalam indikator pemantauan tekanan darah, item yang dalam kategori tinggi terdapat beberapa seperti pergi ke dokter untuk mengecek tekanan darah saat merasakan tanda dan gejala, pergi ke dokter untuk mengetahui tekanan darah ketika merasa sakit, mengecek tekanan darah secara teratur untuk membuat keputusan manajemen diri. Menurut (Liu et al. 2024) kemampuan individu untuk mengelola gejala, pengobatan, perubahan gaya hidup yang telah melekat dalam jangka waktu lama. Manajemen mandiri yang efektif berdampak positif terhadap pengobatan dan pengendalian hipertensi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden dominan menjawab pernyataan “Saya pergi ke dokter untuk mengecek tekanan darah saya saat merasakan tanda dan gejala tekanan darah tinggi”. Menurut (Dwairej and Ahmad 2022) Mengelola hipertensi tidak hanya berkaitan dengan penurunan tekanan darah dengan menggunakan obat

antihipertensi, namun bertujuan untuk meminimalisir resiko melalui penerapan intervensi perawatan diri. Hal ini memerlukan pemantauan tekanan darah, olahraga teratur, diet rendah garam, mengurangi konsumsi lemak, manajemen stress, pengendalian berat badan, kepatuhan terhadap pengobatan yang telah dianjurkan.

Hasil penelitian bahwa responden belum sepenuhnya memiliki manajemen diri yang baik. Menurut data demografi pada penelitian terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi manajemen diri, yaitu tingkat pendidikan. Menurut (Liu et al. 2024) bahwa individu dengan literasi kesehatan yang baik lebih dapat mengelola kesehatannya sendiri secara efektif. Seseorang yang memiliki pengetahuan kesehatan yang kurang menjadi hambatan bagi penderita hipertensi dalam peningkatan keterampilan manajemen diri mereka. Dalam sebuah penelitian yang berfokus pada pasien hipertensi yang tidak terkontrol (Hadibrata and Rantepadang 2023) menemukan korelasi yang signifikan antara tingkat literasi kesehatan yang rendah dan manajemen diri yang buruk di berbagai aspek manajemen kesehatan.

Temuan ini mendapatkan kesimpulan pentingnya literasi kesehatan dalam membentuk perilaku kesehatan dan hasil akhir individu dengan penyakit kronis, khususnya pasien yang memiliki riwayat hipertensi. Dimana dengan melakukan manajemen diri yang tinggi dapat meningkatkan rasa percaya diri untuk sembuh dari penyakit yang diderita.

## **Hasil Analisis Hubungan Efikasi Diri Dengan Manajemen Diri Klien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sumpalsari Kabupaten Jember**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan untuk mengetahui hubungan efikasi diri dengan manajemen diri penderita hipertensi. Berdasarkan uji spearman rho dimana ada hubungan efikasi diri dengan manajemen diri klien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sumpalsari Kabupaten Jember.

Pasien yang memiliki efikasi diri yang rendah mempunyai kualitas pengalaman yang kurang baik terutama dalam penyesuaian pola hidup sehingga responden tidak termotivasi untuk mengontrol tekanan darahnya. Hal ini sesuai dengan pernyataan (Zhao et al. 2021) seseorang yang memiliki efikasi diri yang baik akan berpengaruh terhadap pemahaman yang lebih baik dalam proses perubahan perilaku kesehatan sehingga sangat penting untuk meningkatkan pengetahuan, perilaku dan keterampilan seseorang.

Efikasi diri yang baik dan manajemen diri yang baik diperlukan agar pasien hipertensi termotivasi untuk mencapai kesehatan yang optimal melalui keyakinan pada implementasi manajemen diri. Manajemen diri secara efektif dapat meminimalkan resiko komplikasi dan mendapatkan peningkatan kepercayaan diri dalam mengontrol kesehatan. Hasil penelitian (Fatmawati, Suprayitna, and Istianah 2021) menunjukkan bahwa efikasi diri perawatan diri adalah faktor dominan dalam mengelola hipertensi. Keberhasilan diri adalah faktor penting dalam menentukan rencana tindakan kesehatan dengan penerapan manajemen perawatan diri. Semakin tinggi pencapaian keberhasilan seseorang maka semakin baik hasil manajemen perawatan dirinya.

Sejalan dengan pernyataan (Diah Retnoningtyastuti, Rahmawati Maulidia, and Risna Yekti Mumpuni 2022) semakin baik efikasi diri yang dimiliki maka semakin tinggi tujuan yang ingin dicapai. Semakin kuat efikasi diri akan membuat seseorang semakin percaya bahwa penyakit yang telah diderita setelah melakukan serangkaian proses pengobatan dan perawatan diri akan membuat seseorang mencapai tujuan yang diinginkan. Untuk pasien yang memiliki efikasi diri yang buruk tetapi manajemen dirinya baik dan bertolak belakang dengan teori menurut peneliti dikarenakan pasien tersebut belum lama menderita hipertensi dan tidak mengikuti program puskesmas, serta belum memiliki pengalaman akan pentingnya keyakinan diri untuk mempertahankan perilaku kesehatan.

Dari penelitian yang dilakukan oleh (Sulistyowati 2020) menyatakan bahwa seseorang yang memiliki efikasi diri yang kuat terhadap kemampuannya maka akan mendapatkan hasil

yang optimal. Sejalan dengan penelitian (Liu et al. 2024) menunjukkan adanya hubungan yang erat antara efikasi diri terhadap manajemen diri yang menjadikan faktor penting yang dapat mempengaruhi komitmen tersebut. Hasil penelitian (Devi et al 2024) menunjukkan adanya hubungan antara efikasi diri dengan manajemen diri pada klien hipertensi.

Hasil penelitian menunjukkan beberapa klien hipertensi juga memiliki efikasi diri yang buruk dan manajemen diri yang kurang, artinya klien hipertensi kurang percaya bahwa dirinya bisa sembuh dibuktikan dengan perilaku konsumsi makanan tinggi garam. Namun ada juga yang memiliki efikasi diri yang buruk dan manajemen dirinya cukup, yang artinya klien hipertensi kurang meyakini bahwa mereka dapat sembuh, akan tetapi perilaku konsumsi garam sedikit dijaga. Hal ini sejalan dengan penelitian menurut (Wimar et al. 2020) menyebutkan bahwa manajemen diri yang buruk juga dapat berasal dari kurangnya kepercayaan terhadap proses perubahan perilaku seseorang dengan kesehatan, yang mengarah pada ketidakmampuan menjaga kesehatan. Dalam teori Health Belief Model (HBM) menurut (Hastuti and Mufarokhah 2019) yang menjelaskan tentang perubahan perilaku dalam pengaturan pola makan, konsumsi makanan yang tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, pencegahan penyakit, serta dapat mempengaruhi tingkat keparahan penyakit. Hal ini menjelaskan bahwa teori tersebut memiliki berbagai keyakinan dalam perubahan perilaku kesehatan termasuk menjaga pola makan.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai hubungan efikasi diri dengan manajemen diri klien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sumbersari Kabupaten Jember dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tingkat efikasi diri klien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sumbersari Kabupaten Jember dalam kategori baik, artinya klien hipertensi memiliki keyakinan pada kemampuan dirinya dalam melakukan perawatan diri.
2. Tingkat manajemen diri klien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sumbersari Kabupaten Jember dalam kategori baik, artinya klien hipertensi dapat melakukan perawatan secara mandiri dalam perilaku kesehatan.
3. Efikasi diri dengan manajemen diri pada klien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sumbersari Kabupaten Jember terdapat hubungan yang signifikan dengan tingkat kekuatan berada pada kategori kuat bersifat searah/positif, yang artinya semakin tinggi efikasi diri seseorang maka semakin tinggi juga tingkat manajemen dirinya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ainurrafiq, Ainurrafiq, Risnah Risnah, and Maria Ulfa Azhar. 2019. "Terapi Non Farmakologi Dalam Pengendalian Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi: Systematic Review." *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)* 2(3):192–99. doi: 10.56338/mppki.v2i3.806.
- Anugrah Niskalawasti, and Dinda Dwarawati. 2022. "Health Belief Model (HBM) Pada Pelaku Diet DEBM." *Jurnal Riset Psikologi* 90:39–44. doi: 10.29313/jrp.v2i1.824.
- Darmawati, Irma, and Doni Dulgani. 2019. "Perawatan Diri Lansia Hipertensi Di Kelurahan Cirejag Karawang." *Jurnal Keperawatan Komprehensif (Comprehensive Nursing Journal)* 5(1):1–9. doi: 10.33755/jkk.v5i1.157.
- Devi et al. 2024. "Relationship Of Self-Efficacy And Self-Care In Patients With Hemodialysis." 13(1):1–11.
- Diah Retnoningtyastuti, Rahmawati Maulidia, and Risna Yekti Mumpuni. 2022. "Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Kualitas Hidup Pasien Hipertensi Di Puskesmas Pakis Kecamatan Pakis Kabupaten Malang." *Media Husada Journal of Nursing Science* 3(3):254–62.
- Dwairej, Lubna, and Muayyad Ahmad. 2022. "Hypertension and Mobile Application for Self-

- Care, Self-Efficacy and Related Knowledge.” *Health Education Research* 37(3):199–212. doi: 10.1093/her/cyac012.
- Fatmawati, Baiq Ruli, Marthilda Suprayitna, and Istianah Istianah. 2021. “Self Efficacy Dan Perilaku Sehat Dalam Modifikasi Gaya Hidup Penderita Hipertensi.” *Jurnal Ilmiah STIKES Yarsi Mataram* 11(1):1–7. doi: 10.57267/jisym.v11i1.73.
- Fauziah, Yetti, Romi Syahputra, Studi Ilmu Keperawatan, and Universitas Haji Medan. 2021. “Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Manajemen Perawatan Diri Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Indrapura Kabupaten Batubara Tahun 2019 Hipertensi Merupakan Penyakit Tidak Menular Saat Ini Sudah Menjadi Masalah Kesehatan Masyarakat Secara Global , Reg.” 4.
- Hadibrata, Bella Elisabeth Sabathama, and Andreas Rantepadang. 2023. “Self-Efficacy Dan Self-Care Management Pada Penderita Hipertensi.” *Klabat Journal of Nursing* 5(1):2685–7154.
- Hariawan, Hamdan, and Tatisina Cut Mutia. 2020. “Pelaksanaan Pemberdayaan Keluarga Dan Senam Hipertensi Sebagai Upaya Manajemen Diri Penderita Hipertensi.” 1(2):75–79.
- Hastuti, Apriyani Puji, and Hanim Mufarokhah. 2019. “Pengaruh Health Coaching Berbasis Teori Health Belief Model Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi.” *Journal of Islamic Medicine* 3(2):1–8. doi: 10.18860/jim.v3i2.8238.
- Liu, Yaqing, Feng Jiang, Meicheng Zhang, Haoran Niu, Jianbo Cao, Sixian Du, Hongfeng Chen, Hui Wang, Liwen Gong, Feifei Rao, and Huan Wu. 2024. “Health Literacy and Self-Management among Middle-Aged and Young Hypertensive Patients: A Parallel Mediation Effect of Illness Perception and Self-Efficacy.” *Frontiers in Psychology* 15(May). doi: 10.3389/fpsyg.2024.1349451.
- Megawaty, Irna, and Syahrul Syahrul. 2022. “Educational Interventions Using the Belief Health Model Approach in Diabetes Patients : A Literature Review.” *Indonesian Contemporary Nursing* 4(1):1–10.
- Rahayuningrum, Dwi Christina, and Andika Herlina. 2020. “Pengaruh Pemberian Air Perasan Bawang Putih (*Allium Sativum*) Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi.” *Jurnal Kesehatan Sainatika Meditory* 2:9.
- Rasdiyanah, Eka Rahmatia, and Syisnawati. 2022. “Hubungan Efikasi Diri Dengan Perilaku Manajemen Hipertensi.” 13.
- Romadhon, Wimar Anugrah, Joni Haryanto, Makhfudli, and Setho Hadisuyatmana. 2020. “Hubungan Antara Self Efficacy Dan Self Care Behavior Pada Lansia Dengan Hipertensi.” 11(3):394–97.
- Setyorini, Andri. 2018. “Hubungan Self-Efficacy Dengan Self-Care Management Lansia Yang Menderita Hipertensi Di Posyandu Lansia Padukuhan Panggang III Binaan Puskesmas Panggang I Gunungkidul.” 2(2):58–64.
- Sinaga, Cecilia Yanasari, Sudirman, and Sadar Prihandana. 2022. “The Relationship of Self Efficacy With Selfcare Management of Elderly Hypertension At Sayung.” 2(1):1–6.
- Sitanggang, Yohana Agustina, and M. Iqbal Fadhilah. 2022. “Hubungan Efikasi Diri Dengan Tindakan Perawatan Diri Pasien Hipertensi.” 14(5):1–23.
- Siwi, Adiratna Sekar, and Amin Susanto. 2020. “Analisis Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Kejadian Hipertensi.” *Jurnal of Bionursing* 3(2):10.
- Sulistiyowati, Dwi. 2020. “Hubungan *Self Efficacy* Dengan Perilaku *Self Care* ( Dengan Pendekatan Teori Orem ) Pasien Stroke Di.” *Jurnal Penelitian* 3(September):17–23.
- Susanti, Lilis, Murtaqib, and Kushariyadi. 2020. “Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Kualitas Hidup Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Silo Jember.” 8(1):7.
- Susanti, Susi, Emmi Bujawati, Sadarang, Rimawati Aulia Insani, and Dian Ihwana. 2022. “Hubungan *Self Efficacy* Dengan Manajemen Diri Penderita Hipertensi Di Puskesmas Kassi-Kassi Kota Makassar.” 6(2):16–17.

- Wimar, Bernadetta germa Aridamayanti, Anggi hanafiah Syanif, and Gevi melliya Sari. 2020. “Faktor Faktor Yang Mempengaruhi *Self Care Behavior* Pada Klien Dengan Hipertensi Di Komunitas.” 11(April):30–36.
- Xie, Zhenzhen, Kaifeng Liu, Calvin Or, Jiayin Chen, Mian Yan, and Hailiang Wang. 2020. “*An Examination of the Socio-Demographic Correlates of Patient Adherence to Self-Management Behaviors and the Mediating Roles of Health Attitudes and Self-Efficacy among Patients with Coexisting Type 2 Diabetes and Hypertension.*” *BMC Public Health* 20(1):1–13. doi: 10.1186/s12889-020-09274-4.
- Zhao, Matthew, Maria A. Rodriguez, Binhuan Wang, Elizabeth J. Santa Ana, Jennifer Friedberg, Yixin Fang, John P. Allegrante, and Sundar Natarajan. 2021. “*Validity and Reliability of a Short Self-Efficacy Instrument for Hypertension Treatment Adherence among Adults with Uncontrolled Hypertension.*” *Patient Education and Counseling* 104(7):1781–88. doi: 10.1016/j.pec.2020.12.029.