

The Relationship Of Self-Efficacy And Compliance With Healthy Lifestyle Of Hypertension Patients In Brebes

Fathurozak¹, Irmawan Andri Nugroho², Eko Budi Santoso³

^{1, 2, 3} Universitas Muhammadiyah Gombong, Indonesia

 razakfathu@gmail.com

Abstract

Background: Hypertension is a comorbid disease that requires a healthier lifestyle by adopting a healthy lifestyle to prevent complications and death. In carrying out a healthy lifestyle, hypertension patients need self-efficacy. Self-efficacy is needed for hypertensive patients to improve health through self-confidence in carrying out a healthy lifestyle. *Objectives:* Determining the relationship between self-efficacy and adherence to a healthy lifestyle in hypertensive patients in Brebes Regency. *Research Methods:* This research method the used quantitative descriptive correlation using cross-sectional research design, sampling used purposive sampling. The number of samples in this study were 85 respondents with hypertension in Sridadi Village, Sirampog District, Brebes Regency. Data analysis using univariate and bivariate analysis using Spearman rank. Using a self-efficacy questionnaire 10 questions and healthy lifestyle adherence 15 questions. *Results:* The results of this study were 77 (90.6%) respondents had good self-efficacy categories and 8 (9.4) respondents had poor self-efficacy. A total of 71 (83.5) respondents have a healthy lifestyle adherence to the obedient category, while 14 (16.5) respondents are in the non-compliant category. *Conclusion:* There is a significant relationship between self-efficacy and adherence to a healthy lifestyle in hypertensive patients in Brebes Regency, with p value (0.000) $p < 0.05$ with a correlation coefficient of $r = 0.601$. *Recommendation:* For further researchers, it will consideration for researching the factors that influence self-efficacy with adherence to a healthy lifestyle in hypertensive patients.

Keywords: self-efficacy, healthy lifestyle compliance, hypertension

Hubungan Efikasi Diri Dan Kepatuhan Gaya Hidup Sehat Pasien Hipertensi Di Kabupaten Brebes

Abstrak

Latar Belakang: Hipertensi merupakan penyakit komorbid yang membutuhkan gaya hidup yang lebih sehat dengan melakukan gaya hidup sehat dapat mencegah terjadinya komplikasi dan kematian. Dalam melakukan gaya hidup sehat pasien hipertensi perlu adanya efikasi diri. Efikasi diri diperlukan bagi pasien hipertensi untuk meningkatkan kesehatan melalui keyakinan diri dalam menjalankan gaya hidup sehat. Tujuan Penelitian: Untuk mengetahui hubungan efikasi diri dan kepatuhan gaya hidup sehat pasien hipertensi di Kabupaten Brebes. Metode Penelitian: Metode dari penelitian ini kuantitatif deskriptif korelasi menggunakan desain penelitian cross sectional, pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 85 responden penderita hipertensi di Desa Sridadi, Kecamatan Sirampog, Kabupaten Brebes. Analisis data menggunakan univariat dan analisis bivariat menggunakan *spearman rank*. Menggunakan kuesioner efikasi diri 10 pertanyaan dan kepatuhan gaya hidup sehat 15 pertanyaan. Hasil Penelitian: Hasil dari penelitian ini sebanyak 77 (90,6%) responden memiliki efikasi diri kategori baik dan 8 (9,4) responden dengan efikasi diri kurang baik. Sebanyak 71 (83,5) responden memiliki kepatuhan gaya hidup sehat kategori patuh sedangkan 14 (16,5) responden dengan kategori tidak patuh. Kesimpulan: Ada hubungan yang signifikan antara efikasi diri dan kepatuhan gaya hidup sehat pasien hipertensi di Kabupaten Brebes, dengan p value

(0,000) $p < 0,05$ dengan nilai koefisien korelasi $r = 0,601$. Rekomendasi: Untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat pertimbangan meneliti tentang faktor-faktor yang mempengaruhi efikasi diri dengan kepatuhan gaya hidup sehat pasien hipertensi.

Kata kunci: efikasi diri, kepatuhan gaya hidup sehat, hipertensi

1. Pendahuluan

Hipertensi sering dikenal sebagai “*silent killer*” atau pembunuh siluman, kadang kala pasien hipertensi selama bertahun-tahun tidak merasakan gejala atau gangguan. Penderita tidak sadar bahwa dirinya mengalami komplikasi lain pada organ – organ vital seperti pada otak, jantung dan ginjal (Triyanto, 2014). Menurut (WHO 2019) diperkirakan sekitar 1,13 miliar orang diseluruh dunia menderita hipertensi. Dua pertiga tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Dari sejumlah penderita hanya kurang dari seperlima yang melakukan upaya pengendalian terhadap tekanan darah.

Berdasarkan Riskesdas (2018) di Indonesia prevalensi hipertensi berdasarkan penduduk berusia ≥ 18 tahun sejumlah 34,1%, kasus yang paling menonjol adalah di Provinsi Kalimantan Selatan (44.1%). Perkiraan jumlah kasus hipertensi Indonesia sebanyak 63.309.620 orang, sedangkan tingkat kematian akibat hipertensi sebanyak 427.218 kasus. Berdasarkan data Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah (2018) penyakit tidak menular pada tahun 2018 yaitu 2.412.297 kasus. Hipertensi menempati peringkat pertama 57.10% kasus. Dari hasil pengukuran tekanan darah sejumlah 1.377.356 (15,14%) jiwa dinyatakan hipertensi. Kabupaten dengan kasus hipertensi tertinggi terletak di Kabupaten Batang dengan 109.262 (18,86%) kasus (Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah 2018). Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Brebes (2018) terdapat 584.446 kasus penderita Hipertensi berusia >15 tahun. Sedangkan penderita yang mengunjungi pelayanan kesehatan sejumlah 107.476 (18,39). Dari kasus hipertensi yang dilaporkan oleh 38 unit Puskesmas di Kabupaten Brebes didapatkan kejadian hipertensi tertinggi di Puskesmas Ketanggungan 23.944 kasus, dan kasus terendah di Puskesmas Kalimati 6.544. Sedangkan Puskesmas Sirampog di urutan sembilan dengan jumlah kasus 20.419 (Dinas Kesehatan Kabupaten Brebes, 2019). Berdasarkan data tahun 2019 jumlah penderita hipertensi di Puskesmas Sirampog dengan usia >15 tahun sebanyak 4.673 kasus. Sedangkan yang melakukan pengobatan ke puskesmas sebesar 1.226 orang. Penderita hipertensi di desa Sridadi sebesar 556 kasus, dan yang melakukan pengecekan rutin ke puskesmas 96 orang. Hipertensi masuk dalam sepuluh besar penyakit di Kecamatan Sirampog.

Gaya hidup adalah faktor yang penting dalam berpengaruh di dalam kehidupan bermasyarakat. Terkhusus bagi penderita hipertensi gaya hidup tidak sehat dapat mempengaruhi terjadinya hipertensi seperti konsumsi garam berlebih, kurangnya melakukan aktifitas fisik, minum alkohol, rendahnya konsumsi buah dan sayur. Berdasarkan hasil penelitian (Aminudin et al., 2019) bahwa responden yang terkena hipertensi memiliki gaya hidup tidak baik seperti kebiasaan mengonsumsi kopi 27 (60%), Tidak melakukan aktifitas 23 (51%), Stres sedang 32 (71%), konsumsi garam masih tinggi 11 (23%), mengonsumsi alkohol 4 (8%), dan kebiasaan merokok 19 (43%). Berdasarkan Riskesdas (2018) menggambarkan hampir di seluruh Provinsi di Indonesia mengalami peningkatan kurangnya masyarakat mengonsumsi buah dan sayur (95,5%), hal tersebut dapat menimbulkan resiko terkena hipertensi dan penyakit lain. Serta secara nasional yang mengonsumsi makan asin meningkat (29,7%), peningkatan kebiasaan merokok (24,3%), serta kurang aktivitas fisik (33,5%) (Kementerian Kesehatan, 2019).

Dalam melakukan modifikasi gaya hidup, penderita hipertensi perlu mempunyai efikasi diri yang tinggi guna memberikan motivasi dan percaya diri sendiri serta bisa menggapai gaya hidup yang sehat. Pasien hipertensi yang mempunyai efikasi diri yang tinggi akan mampu melakukan gaya hidup sehat, serta dapat mengurangi terjadinya komplikasi dan menaikkan kualitas hidup. Penderita hipertensi dengan efikasi diri yang rendah akan condong tak dapat menjaga gaya hidup yang sehat (Permatasari et al., 2014). Efikasi diri adalah keyakinan individu dalam memperoleh nilai yang diinginkan dengan mengandalkan kemampuan yang dimilikinya sesuai dengan kondisi dan lingkungan sekitarnya (Dewanti et al., 2015). Efikasi diri berpengaruh pada individu dalam berfikir, merasakan, memotivasi diri sendiri bahkan berperan dalam penanganan hipertensi, namun efikasi diri akan memberikan pemahaman yang sangat baik pada proses perubahan perilaku. Menurut Bandura dalam Syamsul (2015) tinggi rendahnya efikasi diri dapat dipengaruhi dari beberapa faktor yaitu: tingkat Pendidikan, jenis kelamin, umur, dan pengalaman. Hal itu dapat menjadikan modal utama pasien yang memiliki penyakit hipertensi untuk mengubah gaya hidupnya menjadi lebih baik.

Berdasarkan hasil wawancara dengan 10 orang penderita hipertensi di desa Sridadi, Kecamatan Sirampog, Kabupaten Brebes mengatakan masih memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi garam, minum kafein, 2 orang memiliki kebiasaan merokok, dan 2 orang mengatakan sering mengalami stress karena memikirkan masalah yang kadang muncul. Berdasarkan wawancara 2 orang 2 orang mengatakan yakin bahwa hipertensi dapat disembuhkan dengan meminum obat penurun darah dan mengonsumsi tanaman herbal dan 2 orang mengatakan kurang memiliki keyakinan diri untuk sembuh dari hipertensi dan menganggap remeh.

2. Metode

Penelitian ini merupakan kuantitatif dengan deskriptif korelasi menggunakan desain penelitian *Cross Sectional*. Deskriptif korelasi bertujuan mengkaji antara dua variabel untuk menjelaskan suatu hubungan, memperkirakan dan menguji teori yang ada. Deskriptif korelasi untuk mengetahui hubungan variabel bebas efikasi diri dan variabel terikat kepatuhan gaya hidup sehat. Populasi dalam penelitian ini yaitu pasien hipertensi di Desa Sridadi, Kecamatan Sirampog, Kabupaten Brebes sejumlah 556 pasien hipertensi. Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik data sampel berdasarkan pertimbangan tertentu. Dalam pengambilan sampel jika subjek kurang dari 100, akan lebih baik jika semua diambil, sehingga penelitian ini adalah peneliti populasi. Tetapi jika jumlah subjek lebih dari 100 dapat diambil antara 10 – 15 % (Arikunto, 2010). Teknik pengambilan sampel ini menggunakan rumus Solvin menggunakan tingkat kesalahan 10%. Sampel dalam penelitian ini merupakan penderita hipertensi di Desa Sridadi, Kecamatan Sirampog, Kabupaten Brebes dengan jumlah 85 penderita hipertensi.

Dalam penelitian ini menggunakan instrument berupa lembar kuesioner. Kuesioner dalam mengukur variabel efikasi diri pasien hipertensi menggunakan skala *General Perceived Self Efficacy Scale*. Kuesioner terdiri 10 pertanyaan, dengan 3 pilihan jawaban yaitu (TM) Tidak Mampu, (KM) Kurang Mampu, dan (MM) Mampu Melakukannya yang diadopsi dari penelitian oleh (Prasetyo, 2012). Efikasi diri hipertensi apabila Kurang Baik dengan nilai 10 – 20 dan Baik apabila nilai 21 – 30. Sedangkan kuesioner Kepatuhan gaya hidup sehat diadopsi dari penelitian (Khusnul et al., 2019) dengan jumlah 15 item pertanyaan. Pertanyaan bersifat negatif dengan pilihan jawaban yaitu Ya = 0 dan Tidak = 1. Indikator kepatuhan gaya hidup sehat dikatakan Patuh apabila skor <7 = Patuh dan

skor Tidak Patuh skor >7 = Tidak Patuh. Peneliti tidak melakukan uji validitas dan reliabilitas dikarenakan instrument tersebut sudah valid dan reliabel. Untuk mengetahui tingkat hubungan kedua variabel peneliti menggunakan analisis bivariat dengan menggunakan *uji spearman rank*. Untuk mengetahui hasil korelasi peneliti menggunakan parameter dari nilai probabilitas (nilai *P value*) α 5% ($<0,05$) yang artinya korelasi bermakna.

3. Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Desa Sridadi, Kecamatan Sirampog, Kabupaten Brebes pada bulan Juni – Juli 2021 dengan menggunakan populasi 85 responden didapatkan hasil sebagai berikut :

3.1. Analisa Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Demografi Penderita Hipertensi di Kabupaten Brebes (n=85)

No	Karakteristik Responden	Jumlah (F)	Persentase (%)				
1	Umur			4	Pekerjaan		
		30 – 40 Tahun	7	8,2	Tidak Bekerja	22	25,9
		41 – 51 Tahun	11	12,9	Ibu Rumah Tangga	11	12,9
		52 – 62 Tahun	25	29,4	Petani	48	56,5
		63 – 73 Tahun	32	37,6	Pedagang	2	2,4
		74 – 85 Tahun	10	11,8	Guru	2	2,4
		Jumlah	85	100	Jumlah	85	100
2	Jenis Kelamin			5	Riwayat Hipertensi dalam Keluarga		
		Laki-laki	26	30,6	Tidak Ada	8	9,4
		Perempuan	59	69,4	Ada	77	90,4
		Jumlah	85	100	Jumlah	85	100
3	Pendidikan			6	Lama Hipertensi		
		Tidak Sekolah	32	37,6	<5 Tahun	21	24,7
		SD	45	52,9	>5 Tahun	64	75,3
		SMP	4	4,7	Jumlah	85	100
		SMA	1	1,2			
		Perguruan Tinggi	3	3,5			
Jumlah	85	100,0					

Berdasarkan Tabel 1. menunjukkan karakteristik umum penderita hipertensi di Kabupaten Brebes. Dari 85 responden, umur terbanyak berada pada rentang 63 – 73 tahun sebanyak 32 (37,6%) responden. Jenis kelamin sebagian besar perempuan sebanyak 59 (69,4%) responden. Tingkat pendidikan responden dengan kategori SD (Sekolah Dasar) sebanyak 45 (52,9%) responden. Pekerjaan responden paling banyak Petani/Pekebun 48 (56,5%) responden. Kebanyakan responden memiliki riwayat hipertensi dalam keluarga sebanyak 77 (90,6%) responden dan yang tidak ada riwayat hipertensi dalam keluarga sebanyak 8 (9,4%). Lama responden menderita hipertensi paling banyak lebih dari 5 tahun yaitu 64 (75,3%) responden.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik responden Berdasarkan Efikasi Diri pasien hipertensi di Kabupaten Brebes (n=85)

No	Efikasi Diri	Frekuensi (F)	Persentase (%)
1	Kurang Baik	8	9,4
2	Baik	77	90,6
	Jumlah	85	100

Berdasarkan Tabel 2. menunjukkan bahwa hampir keseluruhan dari responden, memiliki Efikasi Diri dengan kategori Baik yaitu 77 (90,6%) responden, dan sedangkan yang memiliki efikasi diri kurang baik sebanyak 8 (9,4%) responden.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Karakteristik responden Berdasarkan Kepatuhan Gaya Hidup Sehat di Kabupaten Brebes (n=85)

No	Kepatuhan Gaya Hidup Sehat	Frekuensi (F)	Persentase (%)
1	Tidak Patuh	14	16,5
2	Patuh	71	83,5
	Jumlah	85	100

Berdasarkan Tabel 3. menunjukkan bahwa hampir keseluruhan dari responden memiliki Kepatuhan Gaya Hidup Sehat dengan kategori Patuh yaitu 71 (83,5%) responden, sedangkan responden yang tidak patuh sebanyak 14 (16,5%).

3.2. Analisa Bivariat

Tabel 4. Hubungan Efikasi Diri dan Kepatuhan Gaya Hidup Sehat Pasien Hipertensi di Kabupaten Brebes (n=85)

Efikasi Diri	Kepatuhan Gaya Hidup Sehat				Total	
	Tidak Patuh		Patuh		N	%
	N	%	N	%		
Kurang Baik	7	8.2	1	1.2	8	9.4
Baik	7	8.2	70	82.4	77	90.6
Total	14	16.5	71	83.5	85	100
P Value : 0,000						
Nilai R : 0,601						

Berdasarkan tabel 4. dapat dilihat bahwa responden dengan efikasi diri yang kurang baik dengan kepatuhan gaya hidup sehat yang tidak patuh 7 (8,2%) responden dan yang patuh 1 (1,2%) responden. Sedangkan untuk efikasi diri yang baik dengan kepatuhan gaya hidup sehat yang tidak patuh 7 (8,2%) responden dan yang patuh 70 (82,4%) responden. Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan spss versi 25 dengan analisis uji *Spearman rank* dapat dilihat bahwa nilai *p value* sebesar 0,000 dengan taraf signifikan 5% dengan nilai *alfa* <0,05 sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti ada hubungan yang signifikan antara efikasi diri dengan kepatuhan gaya hidup sehat pasien hipertensi di Kabupaten Brebes. Sedangkan kekuatan hubungan dapat diketahui bahwa nilai koefisien korelasi *r* sebesar = +0,601 yang berarti tingkat hubungan antara variabel yang kuat. Arah korelasi dalam penelitian ini yaitu positif sehingga semakin tinggi tingkat efikasi diri pasien, semakin patuh dalam melaksanakan gaya hidup sehat.

3.2 Efikasi Diri Pasien Hipertensi di Kabupaten Brebes

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan di Kabupaten Brebes, menunjukkan mayoritas responden memiliki efikasi diri dengan kategori baik sebanyak 77 (90,6%) responden, dan yang memiliki efikasi diri kurang baik sebanyak 8 (9,4%)

responden. Ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh (Amila et al., 2018) bahwa responden hipertensi sebanyak 126 (96,1%) memiliki efikasi baik. Indikator responden yang memiliki efikasi diri kategori baik seperti responden yang mampu mengukur tekanan darah dengan baik, memelihara berat badan, bisa memilih makanan diet hipertensi, melakukan olah raga 30 menit setiap hari, mampu menghindari berbau alkohol, kafein dan rokok, mampu mengatasi stress, serta mampu menggunakan obat sesuai aturan dari tenaga kesehatan. Menurut penelitian (Salami & Wilandika, 2018) Individu dengan efikasi diri yang baik dapat mengendalikan tekanan darah mereka dengan baik, dapat meningkatkan kesempatan untuk mematuhi aturan perawatan menggunakan teknik diet garam rendah, melakukan olahraga, tidak merokok, dan menggunakan manajemen berat badan yang ideal.

Efikasi diri berkontribusi pada pemahaman yang lebih baik dalam proses perubahan perilaku kesehatan, sehingga sangat penting dalam menaikan pengetahuan, perilaku dan keterampilan seseorang. Seseorang individu dengan efikasi diri yang tinggi akan menganggap bahwa ia dapat menggunakan kemampuannya untuk mencapai hasil yang baik sesuai dengan apa yang diharapkannya. Demikian juga sebaliknya, jika seseorang dengan efikasi diri yang rendah akan menganggap bahwa kemampuan yang dimiliki tidak selalu membuatnya bisa mendapatkan hasil yang diharapkan (Amila et al., 2018)

Tinggi rendahnya efikasi diri pada seorang individu disebabkan oleh beberapa faktor yaitu usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, dan pengalamannya. Hal ini serupa dengan pasien hipertensi di Kabupaten Brebes. Dari hasil penelitian, mayoritas usia 63–73 tahun sebanyak 32 (37,6%). Demikian juga, pengalaman pasien tentang gaya hidupnya juga dikaitkan dengan lama menderita. Ketika pengalaman yang dialaminya baik, maka pasien dapat membuat kesehata mereka lebih baik sehingga pengalaman dapat meningkatkan motivasi untuk melakukan gaya hidup yang lebih sehat. Tetapi jika pengalaman sebelumnya tidak baik, maka pengalaman akan mengurangi motivasinya dalam melakukan perawatan diri sehingga penurunan kesehatannya dapat terjadi. Pada penelitian ini, mayoritas lama menderita hipertensi pada responden lebih dari 5 tahun yaitu 64 (75,3%) responden.

Dalam penelitian (Agastiya, 2020) menurutnya bahwa Faktor yang berpengaruh dalam efikasi diri yaitu pengetahuan penderita. Pengetahuan tinggi meningkatkan efikasi diri pasien. Pendidikan sangat erat dikorelasi dengan pengetahuan dan tidak termasuk salah satu penyebab hipertensi namun pendidikan dapat mempengaruhi kepatuhan gaya hidup seorang. Menurut hasil penelitian, didapatkan pendidikan responden SD sebanyak 45 (52,9%) responden. Semakin tinggi tingkat pendidikan dan pengetahuan diperkirakan akan berdampak pada peningkatan kepatuhan gaya hidup sehat. Dalam penelitian ini menunjukkan sebanyak 59 (69,4%) responden dengan jenis kelamin mayoritas perempuan. Dalam penelitian (Huda, 2017), perempuan lebih cenderung mengendalikan tekanan darah daripada pria. Dalam budaya Indonesia, kebanyakan pria adalah pekerja dan ini dapat disebabkan oleh pria yang memiliki peran penting dalam keluarga sehingga tidak ada banyak waktu dalam mengendalikan tekanan darah mereka.

Dalam penelitian ini penderita hipertensi di desa sridadi bekerja sebagai petani sebanyak 48 (56,5%) responden. Orang-orang yang bekerja cenderung sedikit waktu untuk mengunjungi fasilitas kesehatan sehingga akan ada ketersediaan waktu yang sedikit pula dan kesempatan untuk melakukan perawatan. Berdasarkan hasil penelitian responden yang memiliki riwayat hipertensi didalam keluarga sebanyak 77 (90,6%) responden sedangkan responden yang tidak ada riwayat hipertensi dalam keluarga sebanyak 8

(9,4%). Hipertensi tidak hanya disebabkan oleh gaya hidup yang tidak sehat namun bisa disebabkan oleh faktor keturunan. Responden yang mempunyai riwayat hipertensi memiliki resiko lebih besar menderita hipertensi daripada orang yang tidak mempunyai riwayat hipertensi. Hal ini setara dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sari, 2019) didapatkan pasien hipertensi yang memiliki riwayat hipertensi sebanyak 50 (37,5%) responden sedangkan yang tidak memiliki riwayat hipertensi dalam keluarga sebanyak 90 (62,5%). Penderita hipertensi yang memiliki riwayat hipertensi tetapi tidak dikontrol serta gaya hidup yang tidak sehat dapat memperburuk kesehatannya bahkan dapat menimbulkan komplikasi penyakit lainnya. Sedangkan dalam penelitian ini responden yang tidak memiliki riwayat hipertensi dalam keluarga kebanyakan perempuan disebabkan karena faktor setelah melahirkan.

Efikasi Diri adalah aspek penting dalam mengelola penyakit, seseorang dengan efikasi diri yang tinggi memiliki kemampuan tinggi dalam menguasai situasi dan menghasilkan sesuatu yang menguntungkan dalam hidupnya (Salami & Wilandika, 2018). Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden dalam penelitian ini memiliki keyakinan yang tinggi pada manajemen penyakit yang dikeluhkannya. Sementara responden yang memiliki efikasi diri kurang baik perlu ditingkatkan lagi supaya memiliki keyakinan diri yang baik dalam melakukan kepatuhan gaya hidup sehat. Penderita hipertensi harus memiliki efikasi diri yang tinggi supaya termotivasi untuk melakukan kepatuhan gaya hidup yang lebih sehat sehingga bisa mencegah terjadinya komplikasi.

3.3 Kepatuhan Gaya Hidup Sehat Pasien Hipertensi di Kabupaten Brebes

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di Kabupaten Brebes menunjukkan mayoritas responden memiliki Kepatuhan Gaya Hidup Sehat dengan kategori Patuh sebanyak 71 (83,5%) responden, sedangkan responden yang tidak patuh sebanyak 14 (16,5%). Ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh (Fatmawati et al., 2021) bahwa responden hipertensi sebanyak (83,3%) memiliki gaya hidup sehat. Indikator responden dengan gaya hidup sehat dengan kategori patuh seperti perilaku tidak merokok, beraktivitas atau olahraga lebih dari 3 kali dalam satu minggu, beraktivitas lebih dari 10 menit, mengonsumsi sayur dan buah, tidak mengonsumsi makanan yang berisiko lebih dari sekali sehari seperti: mengonsumsi minuman manis, berkafein, makanan asin, berlemak, dibakar atau panggang, diawetkan, berpenyedap serta sumber olahan makanan dari tepung diduga bahan tersebut mengandung pelapis atau lilin, serta berpengawet seperti diproses dari tepung (mie basah, mie instan, biskuit dan roti) hal tersebut dapat berisiko memperburuk penyakit hipertensi. Perilaku kepatuhan terhadap gaya hidup sehat sangat penting bagi penderita hipertensi sehingga penderita menjalani gaya hidup sehat yang menghasilkan tekanan peredaran darah terkendali dan tidak menimbulkan komplikasi.

Kepatuhan adalah tingkat perilaku pasien yang diarahkan oleh instruksi yang diberikan dalam bentuk terapi yang telah ditentukan, dalam bentuk diet, olahraga, perawatan atau menepati perjanjian bertemu dengan dokter dan membuat perubahan dalam gaya hidup sesuai dengan arah kesehatan. Kepatuhan dengan perubahan perilaku dari perilaku yang tidak mematuhi peraturan terhadap perilaku yang mematuhi aturan (Pamungkas, 2019). Perilaku adalah kebiasaan yang dapat menghasilkan sesuatu yang positif dan negatif sehingga mempengaruhi pasien untuk berperilaku patuh atau bahkan gaya hidup hipertensi yang sehat. Menurut penelitian (Puspita et al., 2019) responden yang melakukan kepatuhan diet hipertensi dengan kategori patuh sebanyak 89

(57,4%) orang, sedangkan responden yang tidak patuh menjalankan diet hipertensi sebanyak 66 (42,6%) orang.

Gaya hidup sehat pada penderita hipertensi berguna untuk mengelola dan mengendalikan komplikasi faktor-faktor risiko yang dapat terjadi dan juga mengurangi keparahan penderita yang telah mengalami komplikasi. Gaya hidup sehat termasuk kontrol berat badan, tidak ada minuman beralkohol dan berkafein, tidak merokok, berolahraga dan memantau atau memeriksa tekanan darah secara teratur. Gaya hidup yang efektif dapat meningkatkan independensi, kepercayaan diri dan kualitas hidup penderita hipertensi (Permatasari et al., 2014). Ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Setijaningsih (2015) yang upaya untuk pasien dengan hipertensi dalam mempertahankan gaya hidup sehat dalam kategori baik 57,6% yang bermakna ada hubungan antara gaya hidup sehat dengan penurunan tekanan darah. Namun ada pula responden yang memiliki gaya hidup yang tidak sehat, seperti mengonsumsi tinggi garam, lemak dan kebiasaan merokok sebanyak 14 (16,5%).

Satu faktor kepatuhan adalah faktor fisiologis, yaitu keyakinan dan kemandirian efikasi diri individu dalam pengelolaan kesehatan terutama dalam melaksanakan gaya hidup hipertensi yang sehat, semakin tinggi efikasi diri seseorang, pasien akan memiliki keinginan dan kemampuan untuk mematuhi gaya hidup sehat. Hipertensi yaitu penyakit kardiovaskular kronis yang kronis dan tidak dapat disembuhkan, namun hipertensi dapat dicegah dengan cara meningkatkan gaya hidup dan diet yang baik seperti mengonsumsi makanan dengan garam dan kadar lemak, penyedap rendah, memperbanyak makanan sayuran serta buah, tidak mengonsumsi alkohol dan melakukan aktivitas fisik sesuai aturan kesehatan serta tidak merokok. Dengan melakukan gaya hidup sehat, tekanan darah dapat dikendalikan dengan baik dan mencegah terjadinya komplikasi.

3.4 Hubungan Efikasi Diri dan Kepatuhan Gaya Hidup Sehat Pasien Hipertensi di Kabupaten Brebes

Berdasarkan tabulasi silang diketahui bahwa responden yang memiliki efikasi diri yang kurang baik dengan kepatuhan gaya hidup sehat tidak patuh 7 (8,2%) responden dan mereka yang patuh 1 (1,2%) responden. Sedangkan untuk efikasi diri baik dengan kepatuhan gaya hidup sehat yang tidak patuh 7 (8,2%) responden dan mereka yang patuh 70 (82,4%) responden. Berdasarkan uji statistik menggunakan spss versi 25 menggunakan uji *spearman rank* didapatkan nilai signifikan *p-value* = 0,000 dengan nilai ($p < 0,05$) dengan nilai koefisien korelasi $r = +0,601$. Hasil tersebut bermakna H_a diterima dan H_0 ditolak yang berarti bahwa ada hubungan yang signifikan antara efikasi diri dan kepatuhan gaya hidup sehat. Dan arah korelasi positif dengan kekuatan korelasi yang kuat. Dapat dikatakan semakin tinggi efikasi diri pasien akan semakin baik serta tinggi dalam melakukan kepatuhan untuk melakukan kepatuhan gaya hidup sehat pasien hipertensi. Pendapat ini sesuai dengan Ghufroon & Risnawati (2016) bahwa individu dengan efikasi diri yang tinggi percaya bahwa mereka dapat melakukan gaya hidup sehat dan berusaha lebih keras untuk mengalahkan setiap kesulitan yang ada, sementara efikasi diri yang rendah cenderung mudah menyerah dan berasumsi bahwa pada dasarnya dia tidak dapat melakukan gaya hidup sehat.

Dalam penelitian ini terdapat hubungan antara efikasi diri dengan kepatuhan gaya hidup sehat. Semakin tinggi efikasi diri maka semakin patuh dalam menjalankan gaya hidup sehat. Indikator responden yang memiliki efikasi diri baik seperti responden yang mampu mengukur tekanan darah dengan baik, memelihara berat badan, bisa memilih makanan diet hipertensi, melakukan olah raga 30 menit setiap hari, mampu menghindari

berbau alkohol, kafein dan rokok, mampu mengatasi stress, serta mampu menggunakan obat sesuai aturan dari tenaga kesehatan. Sedangkan responden dengan indikator patuh dalam melakukan gaya hidup sehat seperti perilaku tidak merokok, beraktivitas atau olahraga lebih dari 3 kali dalam satu minggu, beraktivitas lebih dari 10 menit, mengonsumsi sayur dan buah, tidak mengonsumsi makanan yang berisiko lebih dari sekali sehari seperti: mengonsumsi minuman manis, berkafein, makanan asin, berlemak, dibakar atau panggang, diawetkan, berpenyedap serta sumber olahan makanan dari tepung diduga bahan tersebut mengandung pelapis atau lilin, serta berpengawet, makanan yang diproses dari bahan dasar tepung seperti (mie basah, mie instan, biskuit dan roti) hal tersebut dapat beresiko memperburuk penyakit hipertensi. Perilaku kepatuhan terhadap gaya hidup sehat sangat penting bagi penderita hipertensi sehingga penderita menjalani gaya hidup sehat yang menghasilkan tekanan peredaran darah terkendali dan tidak menimbulkan komplikasi.

Tinggi rendahnya efikasi diri pada seorang individu disebabkan oleh beberapa faktor yaitu usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, dan pengalamannya. Pada penelitian ini, mayoritas usia 63–73 tahun sebanyak 32 (37,6%). Semakin tinggi usia responden akan semakin baik pula efikasi dirinya dalam melakukan gaya hidup sehat yang patuh. Jenis kelamin sebanyak 59 (69,4%) responden mayoritas perempuan. Hal ini perempuan lebih cenderung mengendalikan tekanan darah dari pada pria. Responden kebanyakan berpendidikan SD sebanyak 45 (52,9%) responden. Semakin tinggi tingkat pendidikan dan pengetahuan diperkirakan akan berdampak pada peningkatan kepatuhan gaya hidup sehat. Mayoritas lama menderita hipertensi pada responden lebih dari 5 tahun yaitu 64 (75,3%) responden hal ini yang menyebabkan pasien hipertensi didesa sridadi memiliki efikasi diri dan kepatuhan gaya hidup patuh. Semakin lama menderita maka akan semakin patuh dalam melakukan gaya hidup serta megontrol hipertensi. Ketika pengalaman yang dialaminya baik, maka pasien dapat membuat kesehata mereka lebih baik sehingga pengalaman dapat meningkatkan motivasi untuk melakukan gaya hidup yang lebih sehat.

Diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Puspita et al. (2019) didapatkan bahwa efikasi diri kategori tinggi 95 (61,3%) responden, dan efikasi diri kategori rendah 60 (38,7%) responden. Sedangkan responden dengan kepatuhan diet hipertensi dengan kategori patuh 89 (57,4%) responden, dan kategori tidak patuh 66 (42,6%) responden. Diperoleh nilai *p-value* $p= 0,013$. Hal ini terdapat hubungan yang signifikansi antara efikasi diri dengan kepatuhan diet pada penderita hipertensi dengan arah hubungan positif. Semakin tinggi pasien yang memiliki efikasi diri tinggi maka pasien tersebut semakin patuh dalam menjalankan diet hipertensi.

Hal ini sesuai dengan teorinya Bandura dalam Puspita et al. (2019) menurutnya efikasi diri yang tinggi dapat mempengaruhi langkah-langkah berpikir yang kemudian dapat mengembangkan eksekusi untuk menguasai hal-hal yang mempengaruhi kehidupan mereka, terutama untuk membangun konsistensi metode kehidupan yang solid. Efikasi diri dapat mempengaruhi sikap dan perilaku manusia dalam menjalankan kepatuhan gaya hidup sehat. Dengan cara ini efikasi diri dapat menjadi pendukung individu dalam melaksanakan tindakan yang akan dicapai. Kepatuhan seseorang mengacu pada kemampuan untuk mengikuti program yang berkaitan dengan promosi kesehatan, yang biasanya ditentukan oleh penyedia layanan kesehatan. Ketidakepatuhan terjadi jika tidak memahami instruksi, kurangnya interaksi berkualitas dengan para profesional kesehatan, tanpa dukungan keluarga atau kurang keyakinan dan kepribadian. Oleh karena itu

seorang yang memiliki efikasi diri yang tinggi dengan kepatuhan gaya hidup sehat mempengaruhi keinginan individu untuk menjalankan gaya hidup sehat secara teratur.

Menjalankan gaya hidup sehat untuk mencegah hipertensi dan mengembangkan kesehatan lebih lanjut pada individu membutuhkan efikasi diri dengan menaikan keyakinan individu untuk melakukan gaya hidup sehat, perawatan diri dan pengelolaan hipertensi. Dikuatkan oleh hasil penelitian Permatasari et al., (2014) menyatakan bahwa dalam perawatan diri, efikasi diri adalah faktor yang paling dominan dalam pengelolaan hipertensi. Pasien yang kurang sadar tentang pentingnya gaya hidup sehat menyebabkan kekambuhan berulang hipertensi dan bahkan dapat menyebabkan kematian serta komplikasi. Gaya hidup dianggap sulit karena kurangnya pemahaman dan dukungan dari orang yang terdekat atau lingkungan sekitar (Hanafi, 2016). Ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sunarti et al., 2015) yang mengatakan bahwa gaya hidup memainkan peran penting dalam kesehatan.

Berdasarkan asumsi peneliti efikasi diri adalah faktor utama yang mempengaruhi perawatan diri penyakit kronis. Efikasi diri adalah faktor penting dalam melakukan perawatan diri. Responden yang mempunyai efikasi diri yang baik akan berpegang teguh melakukan kepatuhan gaya hidup sehat yang patuh. Sedangkan responden yang mempunyai efikasi diri yang kurang baik akan melakukan kepatuhan gaya hidup sehat dengan tidak patuh. Efikasi diri diperlukan untuk pasien hipertensi guna meningkatkan kualitas kesehatan melalui keyakinan diri dalam melaksanakan perawatan diri. Dengan menjalankan kepatuhan gaya hidup sehat dapat menurunkan terjadinya komplikasi serta kematian dari hipertensi.

Menurut peneliti bahwa responden dengan efikasi diri baik menunjukkan gaya hidup sehat yang lebih patuh jika dibandingkan dengan responden dengan efikasi diri rendah. Responden dengan efikasi diri baik lebih disiplin dalam menerapkan gaya hidup sehat, disiplin dalam pemeriksaan kesehatan, mengendalikan makanan yang sesuai dengan pasien hipertensi seperti garam rendah, lemak, mengonsumsi sayuran, buah, dan disiplin dalam melakukan aktivitas fisik (berolahraga). Sedangkan pasien yang memiliki efikasi diri rendah cenderung memiliki kepatuhan gaya hidup yang kurang patuh. Pasien kurang disiplin dalam cek kesehatan, kurang mengontrol pola konsumsi sehat, kurang disiplin dalam mengontrol berat badan dan tekanan darah, dan tidak mampu menghentikan kebiasaan merokok. Efikasi diri diperlukan untuk pasien hipertensi guna meningkatkan derajat kesehatan melalui keyakinan diri dalam melaksanakan perawatan diri. Dengan melakukan gaya hidup sehat dapat mengurangi terjadinya komplikasi dan kematian. Keterbatasan penelitian untuk meneliti kepatuhan gaya hidup sehat peneliti menggunakan instrumen kuesioner dengan skala gutman sehingga kurang mampu menjelaskan gaya hidup sehat responden secara lebih lengkap dan detail.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian di atas dengan judul Hubungan Efikasi Diri dan Kepatuhan Gaya Hidup Sehat Pasien Hipertensi di Kabupaten Brebes maka dapat diambil kesimpulan yaitu, Efikasi diri pada pasien hipertensi mayoritas responden memiliki efikasi diri dengan kategori Baik sebanyak 77 (90,6%) responden, ditunjukkan dengan hasil analisis univariat dari skor kuesioner efikasi diri kebanyakan responden baik efikasi dirinya. Kepatuhan gaya hidup sehat pasien hipertensi mayoritas responden memiliki kepatuhan gaya hidup sehat dengan kategori Patuh sebanyak 71 (83,5%) responden, ditunjukkan dengan hasil analisis univariat dari skor kuesioner kepatuhan gaya hidup

sehat kebanyakan dari responden patuh terhadap gaya hidup sehat. Ada hubungan antara efikasi diri dan kepatuhan gaya hidup sehat pasien hipertensi di Kabupaten Brebes dengan nilai p value (0,000) atau α ($p < 0,05$) dengan nilai koefisien korelasi $r = +0,601$, bermakna Ha diterima dan terdapat hubungan yang signifikan dan positif dengan kekuatan korelasi yang kuat. Diperoleh dari hasil uji statistik *spearman rank* spss versi 25. Rekomendasi untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat pertimbangan meneliti tentang faktor-faktor yang mempengaruhi efikasi diri dengan kepatuhan gaya hidup sehat pasien hipertensi.

Daftar Pustaka

- Agastiya, I. M. C. (2020). Hubungan *self-efficacy* dengan *self-management behaviour* pada pasien hipertensi. *Community of Publishing in Nursing (COPING)*, 8(April 2020), 65–72. Program Studi Sarjana Keperawatan dan Profesi Ners Fakultas Kedokteran Universitas Udayana
- Amila, Sinaga, J., & Evarina, S. (2018). *Self Efficacy* dan Gaya Hidup Pasien Hipertensi. *Jurnal Kesehatan*, 9(3), 360. <https://doi.org/10.26630/jk.v9i3.974>
- Aminudin, M., Inkasari, T., & Nopriyanto, D. (2019). Gambaran Gaya Hidup Pada Penderita Hipertensi di Wilayah RT 17 Kelurahan Baqa Samarinda Seberang. *Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan*, 2(1), 1–12.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Dewanti, S. W., Andrajati, R., & Supardi, S. (2015). Pengaruh Konseling dan Leaflet terhadap Efikasi Diri, Kepatuhan Minum Obat, dan Tekanan Darah Pasien Hipertensi di Dua Puskesmas Kota Depok. *Jurnal Kefarmasian Indonesia*, 5(1), 33–40. <https://doi.org/https://doi.org/10.22435/jki.v5i1.4088.33-40>
- Dinas Kesehatan Kabupaten Brebes. (2018). Profil Kesehatan Kabupaten Brebes. *Dinkes.Brebeskab.Go.Id*.
- Fatmawati, B. R., Suprayitna, M., & Istianah. (2021). *Self efficacy dan perilaku sehat dalam modifikasi gaya hidup penderita hipertensi*. 11(1), 1–7.
- Ghufron & Risnawati. (2016). *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Hanafi, Ah. (2016). Gambaran Gaya Hidup Penderita Hipertensi di Kecamatan. *[Skripsi]. Semarang: Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro.*
- Huda, S. (2017). Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Manajemen Perawatan Diri Pada Penderita Hipertensi Dewasa Di Kabupaten Jepara. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 2(5), 1–10.
- Kementerian Kesehatan. (2019). *Riskesmas RI. 2019*. <https://www.depkes.go.id/article/view/17092200011/profil-kesehatan-indonesia-tahun-2016.html>
- Khusnul, K. N., Kusnanto, & Harmayetty. (2019). Hubungan Faktor Lingkungan dengan Kepatuhan Gaya Hidup Sehat Dimensi Faktor Personal Pada Pasien Hipertensi Berbasis Social Cognitive Theori. *Jurnal Media Keperawatan: Politeknik Kesehatan Makassar*, 2019(2157), 1–57.
- Pamungkas, B. B. (2019). Hubungan Kepatuhan Olahraga Senam Aerobik dengan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sawoo Ponorogo. In <http://eprints.ums.ac.id>. Universitas Muhammadiyah Malang.
- 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.
- Prasetyo, A. S. (2012). *Menganalisis faktor-faktor yang berhubungan dengan self care management pada asuhan keperawatan pasien hipertensi di Rumah Sakit Umum Daerah Kudus*.
- Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. (2018). Profil Kesehatan Jawa Tengah. *Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah*, 634.
- Puspita, T., Ernawati, & Rismawan, D. (2019). Hubungan Efikasi Diri Dengan Kepatuhan Diet Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Indra Husada*, 7.
- Riskesmas. (2018). *Riskesmas 2018. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*, 1–100. <http://www.depkes.go.id/resources/download/info-terkini/hasil-riskesmas-2018.pdf>

- Salami, & Wilandika, A. (2018). *Hubungan Efikasi Diri Dan Dukungan Sosial Dengan Self Care Management Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Cijagra Lama Bandung*. 5(6).
- Sari, P. N. (2019). Hubungan Efikasi Diri Dengan Upaya Pengendalian Hipertensi Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Jenggawah Kabupaten Jember. \. (Skripsi). Fakultas Keperawatan Universitas Jember
- Sunarti, Sunaro, I., & Alvino. (2015). Upaya Penderita Hipertensi Untuk Pola Hidup Sehat. *Jurnal Ners Dan Kebidanan*, 2(2), 122–129. <https://doi.org/10.26699/jnk.v2i2.ART.p120-125>
- Syamsul, A. B. (2015). *Psikologi Sosial*. Bandung: Pustaka Setia.
- Triyanto, E. (2014). *Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu* (1st ed.). Yogyakarta: Graha Ilmu.
- WHO. (2019). *Hypertension*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>