

## Hubungan Tingkat *Self-Efficacy* Dengan Tingkat *Self-Care Management* Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Bukit Hindu Palangka Raya

Ayu Puspita<sup>1</sup>, Zia Abdul Aziz<sup>2</sup>, Irma Agustina<sup>3</sup>, Hermanto<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup> Universitas Eka Harap

Email : [agustinairmaa31@gmail.com](mailto:agustinairmaa31@gmail.com)

### Abstrak

**Latar Belakang:** Hipertensi merupakan keadaan dimana tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg dan tekanan darah diastolik  $\geq 90$  mmHg yang dapat mengakibatkan rusaknya pembuluh darah, aliran darah terganggu, hingga menyebabkan kematian. Diperlukan upaya pengendalian hipertensi melalui optimalisasi *self care management* dengan penguatan *self efficacy*. Banyak penderita hipertensi di UPTD Puskesmas Bukit Hindu Palangka Raya belum optimal dalam menerapkan *self-care management* menyebabkan kurang pengendalian hipertensi sehingga meningkatkan risiko komplikasi. **Tujuan:** Mengetahui “Hubungan Tingkat *Self-Efficacy* Dengan Tingkat *Self-Care Management* Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Bukit Hindu Palangka Raya”. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain *korelasional* dengan pendekatan *Cross Sectional* yang termasuk ke dalam kategori penelitian kuantitatif. Populasi sebanyak 196 penderita hipertensi dan sampel berjumlah 66 responden. Menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner. **Hasil:** Analisis menggunakan uji statistik *Spearman Rank* menunjukkan nilai *p-value* 0,001 ( $<0,05$ ). Karena  $p < \alpha$  (0,05) maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. **Kesimpulan:** Hasil penelitian menunjukkan adanya Hubungan Tingkat *Self-Efficacy* dengan Tingkat *Self-Care Management* Pada Penderita Hipertensi di UPTD Puskesmas Bukit Hindu Palangka Raya.

**Kata Kunci:** Hipertensi, *Self-Efficacy*, *Self-Care Management*

### Abstract

**Background:** Hypertension is a condition where systolic blood pressure is  $\geq 140$  mmHg and diastolic blood pressure is  $\geq 90$  mmHg which can result in damage to blood vessels, disrupted blood flow, and death. Efforts to control hypertension are needed through optimizing self-care management by strengthening self-efficacy. Many hypertension patients at the Bukit Hindu Health Center in Palangka Raya have not been optimal in implementing self-care management, causing a lack of hypertension control, increasing the risk of complications. **Objective:** To find out "Correlation between the Level of Self-Efficacy and the Level of Self-Care Management in Hypertension Patients in the Working Area of UPTD Bukit Hindu Health Center Palangka Raya". **Methods:** This study used a correlational design with a Cross Sectional approach which is included in the category of quantitative research. The population was 196 hypertension patients and the sample amounted to 66 respondents. Using the Purposive Sampling technique. Data collection was carried out using questionnaires. **Results:** Analysis using the Spearman Rank statistical test showed a *p-value* of 0.001 ( $<0.05$ ). Because  $p < \alpha$  (0.05)  $H_0$  is rejected and  $H_1$  is accepted. **Conclusion:** The results of the study show that there is a relationship between the level of self-efficacy and the level of self-care management in patients with hypertension at the UPTD Bukit Hindu Health Center Palangka Raya.

**Keywords:** Hypertension, *Self-Efficacy*, *Self-Care Management*

## 1. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan kondisi ketika tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg dan/atau tekanan darah diastolik  $\geq 90$  mmHg (Susanti, 2023). Hipertensi dikenal sebagai silent killer dan menjadi salah satu penyakit kronis dengan prevalensi tinggi di dunia yang dipengaruhi oleh faktor genetik, gaya hidup tidak sehat, lingkungan, penggunaan obat-obatan, stres, kurang aktivitas fisik, serta konsumsi makanan tinggi garam dan lemak (Aditya et al., 2023). Kondisi tersebut menyebabkan jantung bekerja lebih keras dalam memompa darah sehingga dapat merusak pembuluh darah dan meningkatkan risiko komplikasi. Oleh karena itu, penderita

hipertensi perlu melakukan *self-care management* untuk mengontrol tekanan darah dan mencegah komplikasi. Namun, masih terdapat penderita yang belum mampu melakukan perawatan diri secara optimal, seperti tidak rutin memantau tekanan darah, kurang disiplin mengonsumsi obat, dan belum menerapkan pola hidup sehat (Anshari, 2020). Salah satu faktor yang dapat memengaruhi *self-care management* adalah *self-efficacy*, yaitu keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam melakukan perawatan diri. Penderita dengan *self-efficacy* yang baik cenderung lebih mampu menjalankan pengobatan, menjaga pola makan, melakukan aktivitas fisik, dan mengontrol tekanan darah secara rutin (Damayanti, 2020).

Menurut WHO tahun 2024, diperkirakan 1,4 miliar orang dewasa usia 30–79 tahun di dunia menderita hipertensi atau sekitar 33%, dengan dua pertiganya berada di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Sekitar 44% tidak menyadari kondisinya, sedangkan hanya 23% yang berhasil mengendalikan tekanan darah. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, prevalensi hipertensi pada kelompok usia 18–24 tahun sebesar 10,7% dan meningkat menjadi 17,4% pada usia 25–34 tahun (Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, 2024). Di Kalimantan Tengah, prevalensi hipertensi meningkat dari 30,8% pada tahun 2018 menjadi 40,7% pada tahun 2023. Data Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Tengah tahun 2023 menunjukkan penderita hipertensi di Kota Palangka Raya diperkirakan sebanyak 82.608 orang usia  $\geq 15$  tahun, dengan 90,54% mendapat pelayanan kesehatan standar. Sementara itu, data UPTD Puskesmas Bukit Hindu Palangka Raya menunjukkan terdapat 729 penderita hipertensi pada tahun 2024, menurun menjadi 595 orang pada tahun 2025, sedangkan Januari–April 2026 telah tercatat 196 penderita. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi masalah kesehatan yang perlu mendapat perhatian, terutama dalam pengelolaan penyakit secara mandiri.

Berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan pada 23 Mei 2026 terhadap 20 penderita hipertensi di UPTD Puskesmas Bukit Hindu Palangka Raya menggunakan kuesioner SEHM dan HSMBQ, diperoleh 13 orang memiliki *self-efficacy* rendah dengan *self-care management* cukup, 3 orang memiliki *self-efficacy* rendah dengan *self-care management* kurang, dan 4 orang memiliki *self-efficacy* tinggi dengan *self-care management* baik. Hasil tersebut menunjukkan bahwa rendahnya *self-efficacy* dapat berkaitan dengan belum optimalnya kemampuan penderita dalam melakukan perawatan diri. Penderita dengan *self-efficacy* rendah cenderung kurang yakin terhadap kemampuannya dalam mengelola penyakit, mudah menyerah ketika menghadapi hambatan, serta kurang konsisten dalam menjalankan pengobatan dan pola hidup sehat. Kondisi tersebut dapat terlihat dari perilaku tidak rutin mengonsumsi obat, kurang menjaga pola makan rendah garam, jarang melakukan aktivitas fisik, tidak memantau tekanan darah secara berkala, dan kurang mampu mengelola stres. *Self-care management* yang tidak optimal dapat menyebabkan tekanan darah sulit dikendalikan dan meningkatkan risiko komplikasi seperti *aterosklerosis*, gagal ginjal, gagal jantung, dan stroke (Intania et al., 2024). Sebaliknya, *self-efficacy* yang tinggi dapat meningkatkan keyakinan, motivasi, dan kemampuan penderita dalam menjalankan perawatan diri secara berkelanjutan. Penelitian Wulandari et al. (2022) juga menunjukkan bahwa pasien hipertensi dengan *self-efficacy* tinggi cenderung lebih patuh terhadap pengobatan dan mampu menerapkan perilaku hidup sehat.

Berdasarkan permasalahan tersebut, pengendalian hipertensi tidak hanya memerlukan terapi farmakologis, tetapi juga pendekatan promotif dan preventif melalui peningkatan kemampuan pasien dalam melakukan *self-care management*. *Self-efficacy* merupakan salah satu faktor psikologis yang berperan penting dalam membentuk perilaku kesehatan. Menurut Bandura (2021), *self-efficacy* merupakan keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya dalam mengatur tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan tertentu. Penderita dengan *self-efficacy* yang baik akan lebih yakin dalam menjalankan pengobatan, mengontrol tekanan darah, menerapkan pola hidup sehat, dan mempertahankan kepatuhan terhadap terapi. Sejalan dengan hal tersebut, Rahmawati dan Sari (2023) menyatakan bahwa pasien hipertensi dengan

*self-efficacy* yang baik cenderung memiliki kemampuan *self-care management* yang lebih optimal. Oleh karena itu, penelitian mengenai hubungan *self-efficacy* dengan tingkat *self-care management* pada penderita hipertensi penting dilakukan di wilayah kerja UPTD Puskesmas Bukit Hindu Palangka Raya. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan intervensi keperawatan melalui edukasi, motivasi, dan pemberdayaan pasien untuk meningkatkan kemampuan perawatan diri serta mencegah komplikasi hipertensi.

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian adalah penderita Hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Bukit Hindu Palangka Raya sebanyak 196 penderita dengan sampel 66 responden yang di pilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Data yang dikumpulkan menggunakan kuesioner *Self Efficacy to Manage Hypertension* (SEHM) dan kuesioner *Hypertension Self-Management Behaviours Quisinnere* (HSMBQ) setelah *informed consent*. Analisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji statistik *Spearman Rank*.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Pada Penderita Hipertensi di UPTD Puskesmas Bukit Hindu Palangka Raya Tahun 2026

| Usia         | Frekuensi | Persentase (%) |
|--------------|-----------|----------------|
| 36-45 Tahun  | 9         | 14%            |
| 46-55 Tahun  | 14        | 21%            |
| 56-65 Tahun  | 26        | 39%            |
| 66-80 Tahun  | 17        | 26%            |
| <b>Total</b> | <b>66</b> | <b>100%</b>    |

(Sumber: Pengolahan Data Primer, 2026)

Berdasarkan tabel 1 hasil identifikasi dari 66 responden (100%), usia penderita hipertensi yang ada dalam penelitian korelasi antara tingkat *self-efficacy* dengan *self-care management* pada penderita hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Bukit Hindu Kota Palangka Raya, yang terbanyak berusia 56-65 tahun sebanyak 26 responden (39%), berusia 66-80 tahun sebanyak 17 responden (26%), berusia 46-55 tahun sebanyak 14 responden (21%) dan berusia 36-45 tahun sebanyak 9 orang (14%).

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Penderita Hipertensi di UPTD Puskesmas Bukit Hindu Palangka Raya Tahun 2026

| Jenis Kelamin | Frekuensi | Persentase (%) |
|---------------|-----------|----------------|
| Laki-Laki     | 32        | 52%            |
| Perempuan     | 34        | 48%            |
| <b>Total</b>  | <b>66</b> | <b>100%</b>    |

(Sumber: Pengolahan Data Primer, 2026)

Berdasarkan tabel 2 di atas hasil identifikasi dari 66 responden (100%), jenis kelamin penderita hipertensi yang ada dalam penelitian korelasi antara tingkat *self-efficacy* dengan *self-care management* pada penderita hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Bukit Hindu Kota Palangka Raya, yang terbanyak berjenis kelamin laki-laki sebanyak 32 responden (48%) dan berjenis kelamin perempuan sebanyak 34 responden (52%).

Tabel 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Pada Penderita Hipertensi di UPTD Puskesmas Bukit Hindu Palangka Raya Tahun 2026

| Pendidikan   | Frekuensi | Persentase (%) |
|--------------|-----------|----------------|
| SD           | 7         | 11%            |
| SMP          | 12        | 18%            |
| SMA          | 32        | 48%            |
| S1           | 14        | 21%            |
| S2           | 1         | 2%             |
| <b>Total</b> | <b>66</b> | <b>100%</b>    |

(Sumber: Pengolahan Data Primer, 2026)

Berdasarkan tabel 3 di atas hasil identifikasi dari 66 responden (100%), pendidikan penderita hipertensi yang ada dalam penelitian korelasi antara tingkat *self-efficacy* dengan *self-care management* pada penderita hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Bukit Hindu Kota Palangka Raya, yang terbanyak berpendidikan SMA sebanyak 32 responden (48%), berpendidikan S1 sebanyak 14 responden (21%), berpendidikan SMP sebanyak 12 responden (18%), berpendidikan SD sebanyak 7 responden (11%) dan berpendidikan S2 sebanyak 1 responden (2%).

Tabel 4. Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan Pada Penderita Hipertensi di UPTD Puskesmas Bukit Hindu Palangka Raya Tahun 2026

| Pekerjaan    | Frekuensi | Persentase (%) |
|--------------|-----------|----------------|
| IRT          | 26        | 39%            |
| Swasta       | 25        | 38%            |
| PNS          | 5         | 8%             |
| Pensiunan    | 10        | 15%            |
| <b>Total</b> | <b>66</b> | <b>100%</b>    |

(Sumber: Pengolahan Data Primer, 2026)

Berdasarkan tabel 4 hasil identifikasi dari 66 responden (100%), pekerjaan penderita hipertensi yang ada dalam penelitian korelasi antara tingkat *self-efficacy* dengan *self-care management* pada penderita hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Bukit Hindu Kota Palangka Raya, yang terbanyak bekerja sebagai IRT sebanyak 26 responden (39%), bekerja sebagai swasta sebanyak 25 responden (38%), bekerja sebagai pensiunan 10 responden (15%) dan bekerja sebagai PNS sebanyak 5 responden (8%).

Tabel 5. Karakteristik Responden Berdasarkan Status Perkawinan Pada Penderita Hipertensi di UPTD Puskesmas Bukit Hindu Palangka Raya Tahun 2026

| Status Perkawinan | Frekuensi | Persentase (%) |
|-------------------|-----------|----------------|
| Menikah           | 65        | 98%            |
| Cerai Mati        | 1         | 2%             |
| <b>Total</b>      | <b>66</b> | <b>100%</b>    |

(Sumber: Pengolahan Data Primer, 2026)

Berdasarkan tabel 5 hasil identifikasi dari 66 responden (100%), status perkawinan penderita hipertensi yang ada dalam penelitian korelasi antara tingkat *self-efficacy* dengan *self-care management* pada penderita hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Bukit Hindu

Kota Palangka Raya, yang terbanyak berstatus menikah sebanyak 65 responden (98%) dan berstatus cerai mati sebanyak 1 responden (2%).

Tabel 6. Karakteristik Responden Berdasarkan Riwayat Penyakit Hipertensi Dari Keluarga Pada Penderita Hipertensi di UPTD Puskesmas Bukit Hindu Palangka Raya Tahun 2026

| Riwayat Keluarga | Frekuensi | Persentase (%) |
|------------------|-----------|----------------|
| Tidak            | 41        | 62%            |
| Ya               | 25        | 38%            |
| <b>Total</b>     | <b>66</b> | <b>100%</b>    |

(Sumber: Pengolahan Data Primer, 2026)

Berdasarkan tabel 6 hasil identifikasi dari 66 responden (100%), riwayat keluarga penderita hipertensi yang ada dalam penelitian korelasi antara tingkat *self-efficacy* dengan *self-care management* pada penderita hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Bukit Hindu Kota Palangka Raya, yang terbanyak tidak memiliki riwayat keluarga sebanyak 41 responden (62%) dan yang memiliki riwayat keluarga sebanyak 25 responden (38%).

Tabel 7. Karakteristik Responden Berdasarkan Lamanya Riwayat Penyakit Hipertensi Pada Penderita Hipertensi di UPTD Puskesmas Bukit Hindu Palangka Raya Tahun 2026

| Riwayat Hipertensi | Frekuensi | Persentase (%) |
|--------------------|-----------|----------------|
| <1 Tahun           | 31        | 47%            |
| 1-3 Tahun          | 24        | 36%            |
| 3-5 Tahun          | 11        | 17%            |
| >5 Tahun           | 0         | 0%             |
| <b>Total</b>       | <b>66</b> | <b>100%</b>    |

(Sumber: Pengolahan Data Primer, 2026)

Berdasarkan tabel 7 hasil identifikasi dari 66 responden (100%), lamanya riwayat penyakit penderita hipertensi yang ada dalam penelitian korelasi antara tingkat *self-efficacy* dengan *self-care management* pada penderita hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Bukit Hindu Kota Palangka Raya, yang terbanyak menderita hipertensi selama <1 tahun sebanyak 31 responden (47%), menderita hipertensi selama 1-3 tahun sebanyak 24 responden (36%), menderita hipertensi selama 3-5 tahun sebanyak 11 responden (17%) dan menderita hipertensi >5 tahun sebanyak 0 responden (0%).

## PEMBAHASAN

### 1) Hasil Identifikasi *Self-Efficacy* Pada Penderita Hipertensi di UPTD Puskesmas Bukit Hindu Palangka Raya

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada 66 responden penderita hipertensi di UPTD Puskesmas Bukit Hindu, karakteristik responden berdasarkan usia menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada usia 56–65 tahun sebanyak 26 responden (39%), sedangkan jumlah responden paling sedikit berada pada rentang usia 36–45 tahun sebanyak 9 responden (14%). Berdasarkan jenis kelamin, responden perempuan berjumlah 34 responden (34%), sedangkan responden laki-laki berjumlah 32 responden (52%). Berdasarkan tingkat pendidikan, sebagian besar responden memiliki pendidikan terakhir SMA sebanyak 32 responden (48%), sedangkan responden dengan pendidikan terakhir S2 merupakan jumlah paling sedikit, yaitu sebanyak 1 responden (2%). Berdasarkan pekerjaan, responden yang bekerja sebagai IRT berjumlah 26 responden (39%), responden yang bekerja di sektor

swasta berjumlah 25 responden (38%), sedangkan responden dengan pekerjaan sebagai PNS merupakan jumlah paling sedikit, yaitu sebanyak 5 responden (8%). Berdasarkan status perkawinan, sebagian besar responden berstatus menikah sebanyak 64 responden (98%), sedangkan responden dengan status cerai mati sebanyak 1 responden (2%). Berdasarkan riwayat penyakit hipertensi dalam keluarga, sebagian besar responden tidak memiliki riwayat hipertensi dalam keluarga sebanyak 41 responden (62%), sedangkan responden yang memiliki riwayat hipertensi dalam keluarga sebanyak 25 responden (38%). Berdasarkan lamanya menderita hipertensi, sebagian besar responden telah menderita hipertensi selama 1–3 tahun sebanyak 24 responden (36%), sedangkan responden yang telah menderita hipertensi selama 3–5 tahun sebanyak 11 responden (17%). Berdasarkan dari hasil identifikasi *self-efficacy* pada penderita hipertensi di UPTD Puskesmas Bukit Hindu menunjukkan bahwa dari 66 responden (100%) sebagian besar responden memiliki tingkat *self-efficacy* dengan kategori tinggi sebanyak 42 responden (63,3%), memiliki tingkat *self-efficacy* dengan kategori sedang sebanyak 21 responden (31,8%) dan memiliki tingkat *self-efficacy* dengan kategori rendah sebanyak 3 responden (4,5%).

*Self-efficacy* merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas dan mencapai tujuan yang berkembang melalui pengalaman keberhasilan (*mastery experience*), pengalaman mengamati keberhasilan orang lain (*vicarious experience*), persuasi verbal (*verbal persuasion*), serta kondisi fisiologis dan emosional (*physiological and affective states*) (Bandura, 1986). Karakteristik demografi dapat berperan dalam pembentukan *self-efficacy* karena memengaruhi pengalaman, pengetahuan, kemampuan memperoleh dan memahami informasi kesehatan, pengambilan keputusan, serta dukungan sosial dalam menghadapi masalah kesehatan. Pengalaman, pengetahuan, dan dukungan yang memadai dapat memperkuat keyakinan individu dalam mengelola hipertensi, sedangkan keterbatasan pengalaman, rendahnya literasi kesehatan, kurangnya dukungan, dan minimnya informasi dapat menghambat terbentuknya *self-efficacy*. *Self-efficacy* berperan dalam menentukan usaha, daya juang, pola pikir, reaksi emosional, dan perilaku individu dalam menghadapi masalah kesehatan. Individu dengan *self-efficacy* tinggi cenderung lebih yakin, aktif, mampu menghadapi hambatan, dan mempertahankan perilaku pengelolaan kesehatan, sedangkan individu dengan *self-efficacy* rendah cenderung kurang percaya diri, mudah menyerah, dan menghindari tantangan (Lianto, 2019). Dengan demikian, semakin kuat *self-efficacy*, semakin besar kecenderungan individu untuk melakukan pengelolaan hipertensi secara positif dan berkelanjutan. Hal ini sejalan dengan penelitian Bani Hani et al. (2024) yang menunjukkan bahwa karakteristik sosiodemografi seperti usia, jenis kelamin, pendidikan dan status perkawinan berhubungan dengan *self-efficacy* pada pasien hipertensi dan dapat berkontribusi terhadap kemampuan melakukan *self-management* serta mempertahankan kepatuhan terhadap terapi.

Berdasarkan hasil analisis antara fakta penelitian dan teori yang telah dikemukakan dapat disimpulkan bahwa terdapat kesesuaian antara hasil penelitian dengan teori Bandura (1986) tentang pembentukan *self-efficacy*. Tingginya *self-efficacy* pada sebagian besar responden dapat berkaitan dengan karakteristik responden seperti usia, jenis kelamin, pendidikan dan pekerjaan yang dapat mendukung pengetahuan dan kemampuan dalam memahami informasi kesehatan dan mengelola hipertensi. Lama menderita hipertensi dapat memberikan pengalaman dalam mengelola hipertensi dan status perkawinan dapat memberikan dukungan dari pasangan atau keluarga. Sejalan dengan penelitian Bani Hani et al. (2024) yang menunjukkan bahwa karakteristik sosiodemografi seperti usia, jenis kelamin, pendidikan, dan status perkawinan berhubungan dengan *self-efficacy* pada pasien hipertensi dan dapat berkontribusi terhadap kemampuan melakukan *self-care management* serta mempertahankan kepatuhan terhadap terapi. Peneliti berpendapat bahwa tingginya *self-efficacy* pada sebagian besar responden dalam penelitian ini sebagai gambaran bahwa karakteristik

individu, pengetahuan, pengalaman dan dukungan yang diperoleh dapat mendukung terbentuknya keyakinan terhadap kemampuan diri dalam mengelola hipertensi.

## 2) Hasil Identifikasi *Self-Care Management* Pada Penderita Hipertensi di UPTD Puskesmas Bukit Hindu Palangka Raya

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada 66 responden penderita hipertensi di UPTD Puskesmas Bukit Hindu, karakteristik responden berdasarkan usia menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada usia 56–65 tahun sebanyak 26 responden (39%), sedangkan jumlah responden paling sedikit berada pada rentang usia 36–45 tahun sebanyak 9 responden (14%). Berdasarkan jenis kelamin, responden perempuan berjumlah 34 responden (34%), sedangkan responden laki-laki berjumlah 32 responden (52%). Berdasarkan tingkat pendidikan, sebagian besar responden memiliki pendidikan terakhir SMA sebanyak 32 responden (48%), sedangkan responden dengan pendidikan terakhir S2 merupakan jumlah paling sedikit, yaitu sebanyak 1 responden (2%). Berdasarkan pekerjaan, responden yang bekerja sebagai IRT berjumlah 26 responden (39%), responden yang bekerja di sektor swasta berjumlah 25 responden (38%), sedangkan responden dengan pekerjaan sebagai PNS merupakan jumlah paling sedikit, yaitu sebanyak 5 responden (8%). Berdasarkan status perkawinan, sebagian besar responden berstatus menikah sebanyak 64 responden (98%), sedangkan responden dengan status cerai mati sebanyak 1 responden (2%). Berdasarkan riwayat penyakit hipertensi dalam keluarga, sebagian besar responden tidak memiliki riwayat hipertensi dalam keluarga sebanyak 41 responden (62%), sedangkan responden yang memiliki riwayat hipertensi dalam keluarga sebanyak 25 responden (38%). Berdasarkan lamanya menderita hipertensi, sebagian besar responden telah menderita hipertensi selama 1–3 tahun sebanyak 24 responden (36%), sedangkan responden yang telah menderita hipertensi selama 3–5 tahun sebanyak 11 responden (17%). Berdasarkan dari hasil identifikasi *self-care management* pada penderita hipertensi menunjukkan bahwa dari 66 responden (100%) sebagian besar responden memiliki tingkat *self-care management* dengan kategori cukup sebanyak 39 responden (59%), yang memiliki tingkat *self-care management* dengan kategori baik sebanyak 25 (38%) dan yang memiliki tingkat *self-care management* dengan kategori kurang sebanyak 2 responden (3%).

*Self-care management* merupakan kemampuan individu dalam melakukan berbagai aktivitas perawatan diri dalam meningkatkan kualitas hidup yang dapat dipengaruhi oleh usia, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, status perkawinan, pengetahuan, *self-efficacy*, dukungan keluarga, dukungan sosial, status ekonomi, dan lama menderita hipertensi. Faktor-faktor tersebut berperan dalam menentukan kemampuan penderita hipertensi untuk menerapkan perilaku perawatan diri secara konsisten, semakin baik *self-care management* yang dimiliki penderita hipertensi, semakin baik kemampuan dalam mengelola hipertensi melalui kepatuhan terhadap pengobatan, penerapan pola hidup sehat, pemantauan tekanan darah secara rutin dan upaya pencegahan komplikasi sehingga tekanan darah lebih terkontrol dan kualitas hidup dapat meningkat (Rozani, 2020). Penerapan *self-care management* pada penderita hipertensi dapat dilakukan melalui berbagai perilaku perawatan diri. Menurut Akhter (2010) terdapat lima perilaku dalam pengelolaan *self-care management* pada penderita hipertensi, yaitu kepatuhan terhadap diet, aktivitas fisik secara teratur, pengendalian stres, pembatasan konsumsi alkohol, dan berhenti merokok. Kepatuhan terhadap diet dilakukan dengan menerapkan pola makan sehat melalui peningkatan konsumsi buah, sayur, makanan berserat, biji-bijian, dan sumber protein nabati serta membatasi makanan tinggi kolesterol dan lemak jenuh. Aktivitas fisik dilakukan secara teratur, seperti berjalan kaki, jogging, bersepeda, atau berenang dengan intensitas sedang untuk membantu mengontrol tekanan darah. Pengendalian stres juga penting karena stres dapat mengaktifkan sistem saraf simpatis yang meningkatkan kerja jantung dan tekanan darah. Penderita hipertensi dianjurkan membatasi konsumsi alkohol dan menghindari

kebiasaan merokok karena dapat meningkatkan tekanan darah serta risiko komplikasi kardiovaskular. Dengan menerapkan kelima perilaku tersebut secara konsisten, penderita hipertensi dapat meningkatkan kemampuan dalam mengelola kondisi kesehatannya, menjaga tekanan darah tetap terkontrol dan mencegah terjadinya komplikasi.

Berdasarkan hasil analisis antara fakta hasil penelitian dan teori yang telah dikemukakan dapat disimpulkan bahwa terdapat kesesuaian antara hasil penelitian dengan teori *self-care management*. Sebagian besar responden memiliki tingkat *self-care management* dalam kategori cukup yang menunjukkan bahwa responden telah melakukan perilaku perawatan diri dalam mengelola hipertensi, tetapi penerapannya belum sepenuhnya optimal yang dapat berkaitan dengan karakteristik responden seperti usia, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, status perkawinan, pengetahuan, dukungan keluarga dan sosial, serta lama menderita hipertensi yang dapat memengaruhi kemampuan individu dalam menerapkan perilaku perawatan diri secara konsisten. Berdasarkan Akhter (2010), *self-care management* mencakup kepatuhan terhadap diet, aktivitas fisik secara teratur, pengendalian stres, pembatasan konsumsi alkohol, dan berhenti merokok, sehingga kategori cukup dapat menggambarkan bahwa sebagian responden telah menerapkan beberapa perilaku tersebut tetapi belum seluruhnya dilakukan secara konsisten dan optimal.

### 3) Hasil Analisis Hubungan Self-Efficacy dengan Self-Care Management Pada Penderita Hipertensi di UPTD Puskesmas Bukit Hindu Palangka Raya

Berdasarkan hasil uji statistik *Spearman's rho* terdapat hubungan Tingkat *Self-Efficacy* dengan Tingkat *Self-Care Management* Pada Penderita Hipertensi di UPTD Puskesmas Bukit Hindu Palangka Raya dengan korelasi kuat dan mengarah ke positif antara variabel independen dan dependen.

Hipertensi merupakan kondisi ketika tekanan darah sistolik mencapai  $\geq 140$  mmHg dan/atau tekanan darah diastolik mencapai  $\geq 90$  mmHg (Damayanti, 2020). Hipertensi disebabkan oleh adanya gangguan fungsi pembuluh darah yang menghambat aliran oksigen serta nutrisi menuju jaringan tubuh (Ricky Riyanto Iksan, 2020). Hipertensi juga dipengaruhi oleh berbagai faktor antara lain faktor genetik, gaya hidup yang tidak sehat, stres, kurangnya aktivitas fisik, konsumsi garam yang berlebihan, serta faktor lingkungan dan penggunaan obat tertentu (Aditya et al., 2023). Karakteristik demografi seperti usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, pekerjaan, status perkawinan, riwayat keluarga hipertensi dan lama menderita hipertensi juga dapat mempengaruhi tingkat *self-efficacy* dan kemampuan *self-care management*. Kondisi ini menyebabkan penderita hipertensi perlu melakukan *self-care management* untuk mengontrol tekanan darah dan mencegah komplikasi, namun masih banyak penderita hipertensi yang belum mampu melakukan *self-care management* dengan baik, seperti tidak rutin memantau tekanan darah, kurang disiplin mengonsumsi obat, dan belum menerapkan pola hidup sehat (Anshari, 2020). Faktor yang berperan dalam keberhasilan *self-care management* adalah *self-efficacy*, yaitu keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam melaksanakan perilaku kesehatan yang mendukung keberhasilan *self-care management* pada penderita hipertensi sebagai upaya mengendalikan tekanan darah, mencegah komplikasi dan mempertahankan kualitas hidup (Damayanti, 2020).

Berdasarkan hasil analisis antara fakta hasil penelitian dan teori yang telah dikemukakan tidak terdapat kesenjangan. Hasil penelitian mendukung teori yang menyatakan bahwa *self-efficacy* merupakan faktor penting yang *memengaruhi self-care management* pada penderita hipertensi. Dibuktikan dengan hasil uji *Spearman's rho* yang menunjukkan hubungan signifikan dengan kekuatan korelasi yang kuat dan arah positif, semakin tinggi tingkat *self-efficacy* yang dimiliki penderita hipertensi maka semakin baik kemampuan mereka dalam melakukan *self-care management* untuk mengendalikan tekanan darah, mencegah komplikasi, dan mempertahankan kualitas hidup.

#### 4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada tanggal 31 Mei 2026 di UPTD Puskesmas Bukit Hindu Palangka Raya untuk mengetahui hubungan tingkat *self-efficacy* dengan tingkat *self-care management* pada penderita hipertensi di UPTD Puskesmas Bukit Hindu Palangka Raya, maka dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut:

- 1) Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden penderita hipertensi di UPTD Puskesmas Bukit Hindu memiliki tingkat *self-efficacy* dalam kategori tinggi, yaitu sebanyak 42 responden (63,3%) menunjukkan adanya kesesuaian antara fakta penelitian dengan teori Bandura (1986) yang menjelaskan bahwa *self-efficacy* terbentuk melalui pengalaman keberhasilan, pengalaman mengamati keberhasilan orang lain, persuasi verbal, serta kondisi fisiologis dan emosional. Tingginya *self-efficacy* pada responden dapat berkaitan dengan karakteristik individu, seperti usia, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, lama menderita hipertensi, dan status perkawinan yang dapat memberikan pengalaman, pengetahuan, kemampuan dalam memahami informasi kesehatan, serta dukungan dalam menghadapi hipertensi.
- 2) Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar penderita hipertensi di UPTD Puskesmas Bukit Hindu memiliki tingkat *self-care management* dalam kategori cukup, yaitu sebanyak 39 responden (59%) menunjukkan adanya kesesuaian antara fakta penelitian dengan teori *self-care management* yang menjelaskan bahwa kemampuan perawatan diri dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti karakteristik individu, pengetahuan, *self-efficacy*, dukungan keluarga dan sosial, serta lama menderita hipertensi. Kategori cukup menunjukkan bahwa sebagian besar responden telah melakukan upaya perawatan diri dalam mengelola hipertensi, tetapi penerapannya belum sepenuhnya optimal dan konsisten. Dapat dilihat dari perilaku pengelolaan hipertensi yang meliputi kepatuhan terhadap diet, aktivitas fisik, pengendalian stres, pembatasan konsumsi alkohol, dan berhenti merokok untuk mengontrol tekanan darah dan mencegah komplikasi hipertensi.
- 3) Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan pada 66 responden penderita hipertensi di UPTD Puskesmas Bukit Hindu Palangka Raya dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat *self-efficacy* dengan tingkat *self-care management* pada penderita hipertensi. Hubungan antara *self-efficacy* dengan *self-care management* berada pada kategori kuat dengan arah hubungan positif yang menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-efficacy* yang dimiliki penderita hipertensi, maka semakin baik pula kemampuan dalam melakukan *self-care management*. *Self-efficacy* menjadi salah satu faktor penting yang dapat mendukung penderita hipertensi dalam melakukan perawatan diri, mengendalikan tekanan darah, mencegah komplikasi, dan mempertahankan kualitas hidup.

#### 5. REFERENSI

- Aditya, N. R., Mustofa, S., Studi, P., Dokter, P., Kedokteran, F., Lampung, U., Fisiologi, B., Kedokteran, F., & Lampung, U. (2023). *Hipertensi : Gambaran Umum Hypertension : An Overview*. *Jurnal Universitas Lampung*, 11, 128–138.
- Anshari, Z. (2020). *Komplikasi Hipertensi Dalam Kaitannya Dengan Pengetahuan*. 2(2).
- Bandura, A. (1986). *From Thought to Action: Mechanisms of Personal Agency*. In *New Zealand Journal of Psychology* (Vol. 15, Number 1, pp. 1–17). <http://ezproxy.msu.edu>
- Damayanti, N. M. S. (2020). *Relationship of Obesity and Activity Patterns With Hypertension in Puskesmas*. 7(1), 24–34.

- Intania, Dewi, S. R., & Elmagfuroh, D. R. (2024). *Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Perilaku Pengendalian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Maesan*. *Relationship Between Family Support and Hypertension Control Behavior in The Elderly in The Work Area of Maesan Public Health Center. Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(3), 410–419.
- Lianto, L. (2019). *Self-Efficacy: A Brief Literature Review. Jurnal Manajemen Motivasi*, 15(2), 55–61. <https://doi.org/10.29406/jmm.v15i2.1409>
- Ricky Riyanto Iksan. (2020). 3197-11170-1-Pb. 21(1), 1–9.
- Rozani, M. (2020). *Self-care and Related Factors in Hypertensive Patients: a Literature Review. Dinamika Kesehatan Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, 10(1), 266–278. <https://doi.org/10.33859/dksm.v10i1.419>
- Susanti, E. (2023). *Pedoman Pengendalian Hipertensi di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama 2024. In Kemenkes*. <https://repository.kemkes.go.id/book/1355>