

Hubungan *Self Efficacy* Dengan Manajemen Diri Pada Lansia Hipertensi Di Puskesmas X Tahun 2025

Kharina Maharani¹, Tomi Jepisa², Helmanis Suci³

^{1,2,3} Program Studi Keperawatan, Universitas Alifah Padang

[1maharanikharina393@gmail.com](mailto:maharanikharina393@gmail.com), [2tomiirazan@gmail.com](mailto:tomiirazan@gmail.com), [3helmanis.suci@gmail.com](mailto:helmanis.suci@gmail.com)

Abstrak

Peningkatan jumlah lansia dapat menimbulkan berbagai masalah jika tidak diimbangi dengan kesejahteraan dan kesehatan, salah satunya penyakit hipertensi. Data Kementerian Kesehatan RI (2021) menunjukkan perkiraan jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebanyak 309.620 kasus dan jumlah kematian akibat hipertensi sebanyak 427.218 kasus. Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Padang (2022) penyakit hipertensi pada lansia sudah mencapai jumlah 156.870 kasus di Provinsi Sumatera Barat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *self efficacy* dengan manajemen diri pada lansia hipertensi di Puskesmas X tahun 2025. Metode penelitian yang digunakan bersifat kuantitatif dengan desain *Cross Sectional*. Penelitian dilaksanakan bulan Maret-Juli 2025. Pengumpulan data tanggal 15 s/d 24 Juli 2025. Populasi penelitian adalah seluruh lansia hipertensi yang berkunjung ke Puskesmas X berjumlah 445 orang. Jumlah sampel sebanyak 82 responden. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner *Self Efficacy To Manage Hypertension* dan *Hypertension Self Management Behavior Questioner*. Data dianalisis dengan uji statistik *Chi Square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa lebih dari separuh responden memiliki *self efficacy* rendah (64,6%) dan manajemen diri kurang baik (62,2%). Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan nilai P value = 0,000 (P value < 0,05) dimana terdapat hubungan yang signifikan antara *self efficacy* dengan manajemen diri. Kesimpulan dari penelitian ini terdapat hubungan antara *self efficacy* dengan manajemen diri pada lansia di Puskesmas X tahun 2025. Diharapkan kepada perawat dan tenaga kesehatan Puskesmas X dapat mengedukasi pentingnya *self efficacy* terhadap manajemen diri pada lansia hipertensi.

Kata Kunci: Lansia, *Self efficacy*, Manajemen Diri, Hipertensi

Abstrak

The increasing number of elderly can lead to various problems if not matched with welfare and health, one of which is hypertension. Data from the Indonesian Ministry of Health (2021) indicates an estimated number of hypertension cases in Indonesia amounting to 309,620, with the number of deaths due to hypertension reaching 427,218. According to data from the Padang City Health Office (2022), hypertension among the elderly has reached 156,870 cases in West Sumatra Province.. This study aims to determine the relationship between self efficacy and self management in elderly people with hypertension at the X Community Health Center in 2025. The research method used is quantitative with a cross-sectional design. The research was carried out from March to July 2025. Data collection took place from July 15 to July 24, 2025. The population of the study consists of all elderly individuals with hypertension visiting the X Health Center, totaling 445 people. The sample size is 82 respondents. The instruments used in this study are the Self Efficacy To Manage Hypertension questionnaire and the Hypertension Self Management Behavior Questionnaire. Data were analyzed using the Chi-Square statistical test. The results of the study indicate that the majority of respondents have low self efficacy (64.6%) and poor self management (62.2%). Based on the statistical test results, a p value of 0.000 was obtained (p value < 0.05), indicating a significant relationship between self efficacy and self management. The conclusion of this study is that there is a relationship between self efficacy and self management in the elderly at the X Health Center in 2025. It is hoped that nurses and other health workers at X Health Center can educate the importance of self efficacy with self management in elderly hypertension.

Kata Kunci: Elderly, *Self Efficacy*, *Self Management*, Hypertension

PENDAHULUAN

Peningkatan jumlah lansia dapat menimbulkan berbagai masalah jika tidak diimbangi dengan kesejahteraan dan kesehatan. Pada usia tersebut lansia mengalami penurunan fungsi imun tubuh termasuk penurunan fungsi jantung yang salah satu penyakitnya yaitu hipertensi (Akbar et al., 2025). Hipertensi merupakan salah satu penyebab utama kematian dini di seluruh dunia. Menurut WHO, sekitar 1,13 miliar orang di seluruh dunia mempunyai penyakit hipertensi. Masalah ini kemungkinan akan meningkat di tahun 2025 dan beberapa negara akan menetapkan target dalam pengurangan prevalensi tekanan darah tinggi sekitar 25% dari prevalensi (WHO, 2020). Data Kementerian Kesehatan RI (2021) menunjukkan perkiraan jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebanyak 309.620 kasus dan jumlah kematian akibat hipertensi di Indonesia sebanyak 427.218 kasus. Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Padang (2022) penyakit hipertensi pada lansia sudah mencapai jumlah 156.870 kasus di Provinsi Sumatera Barat.



Hipertensi merupakan penyakit kronis yang membutuhkan manajemen diri. Manajemen diri merupakan kemampuan individu untuk mendekripsi atau mengenal gejala, pengobatan, konsekuensi fisik dan psikologis dan perubahan gaya hidup yang terkait dengan penyakit kronis (Maria et al., 2022). Berkaitan dengan majemen diri, *self efficacy* diperlukan untuk mengatur dan mengintegrasikan perilaku manajemen diri baik terhadap fisik, sosial, dan emosional guna menciptakan solusi dalam menghadapi masalah pada kehidupan sehari-hari (Kurdi et al., 2024). Penderita hipertensi harus mempunyai *self efficacy* yang tinggi agar termotivasi untuk mencapai kualitas kesehatan yang lebih baik, dan patuh melaksanakan manajemen hipertensi sehingga dapat mencegah terjadinya komplikasi (Herabare & Maliya, 2021).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Susanti et al., 2022) menunjukkan bahwa dari 105 (100%) responden yang memiliki *self efficacy* yang tinggi terdapat 74 (70,5%) yang memiliki manajemen diri kategori sedang, dan terdapat 1 (1,0%) responden yang memiliki manajemen diri kategori kurang. Dari 198 (100%) responden yang memiliki *self efficacy* yang rendah terdapat 148 (74,7%) yang memiliki manajemen diri kategori sedang, dan terdapat 10 (5,1%) responden yang memiliki manajemen diri yang baik. Hasil penelitian oleh (Rajati & Rosyid, 2025) menunjukkan bahwa sebanyak 174 (74,5%) responden memiliki *self efficacy* yang baik, 72 (29,1%) orang memiliki *self efficacy* yang cukup dan 1 orang (0,4%) memiliki *self efficacy* yang buruk. sebagian besar memiliki manajemen diri yang baik, yaitu sebanyak 199 (80,6%), kemudian 47 (19,0%) orang memiliki manajemen yang cukup dan satu (0,4%) orang memiliki manajemen yang kurang. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Sinaga et al., 2022) menunjukkan bahwa dari total 54 responden, sebanyak 37 responden (68,5%) memiliki efikasi diri yang baik dengan manajemen diri yang baik sebanyak 35 orang (64,8%), sebanyak 17 responden (31,5%) memiliki efikasi diri yang kurang dengan manajemen diri yang kurang sebanyak 19 orang (35,2%).

Berdasarkan survei awal yang peneliti lakukan kepada 10 responden didapatkan data dari 6 responden yang memiliki *self efficacy* rendah terdapat 5 responden yang memiliki manajemen diri kurang baik dan 1 responden yang memiliki manajemen diri baik dan didapatkan data bahwa dari 4 responden yang memiliki *self efficacy* tinggi terdapat 3 responden yang memiliki manajemen diri baik dan terdapat 1 responden yang memiliki manajemen diri kurang baik. Berdasarkan latar belakang tersebut bahwasanya peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan *self efficacy* dengan manajemen diri pada lansia hipertensi di Puskesmas X Tahun 2025.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Variabel independen adalah *self efficacy* dan variabel dependen adalah manajemen diri. Penelitian dilaksanakan bulan Maret-Juli 2025. Pengumpulan data tanggal 15 s/d 24 Juli 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah semua lansia hipertensi dengan usia 60 tahun keatas yang berkunjung ke Puskesmas X yang berjumlah 445 orang. Pada penelitian ini untuk menentukan besaran sampel menggunakan rumus *Slovins* hingga ditemukan sampel sebanyak 82 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dimana sampel yang diambil sebagai subjek penelitian adalah sampel yang memenuhi kriteria yang telah ditetapkan.. Data dikumpulkan dengan wawancara menggunakan kuesioner kepada responden dan diolah dengan analisa univariat dan bivariat menggunakan uji *Chi square*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Hasil Univariat

a. Karakteristik Responden

Tabel 1 Jenis Kelamin dan Umur

No	Karakteristik Responden	f	(%)
1.	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	35	42,7
2.	Umur Responden		
	Perempuan	47	57,3
	55 – 64 Tahun	51	62,2
	> 65 Tahun	31	37,8
Total		82	100

Berdasarkan tabel 1 pada karakteristik jenis kelamin dapat diketahui bahwa dari 82 responden lebih dari separuh (57,3%) responden berjenis kelamin perempuan dan lebih dari separuh (62,2%) responden berumur 55-64 tahun.

b. *Self Efficacy*

Tabel 2 *Self Efficacy*

<i>Self Efficacy</i>	<i>f</i>	%
Rendah	53	64,6
Tinggi	29	35,4
Total	82	100

Berdasarkan tabel 2 diatas dapat diketahui bahwa dari 82 responden lebih dari separuh (64,6%) responden memiliki *self efficacy* rendah.

c. Manajemen Diri

Tabel 3 Manajemen Diri

Manajemen Diri	<i>f</i>	%
Kurang Baik	51	62,2
Baik	31	37,8
Total	82	100

Berdasarkan tabel 3 diatas dapat diketahui bahwa dari 82 responden lebih dari separuh (62,2%) responden memiliki manajemen diri kurang baik.

2. Analisis Bivariat

a. Hubungan *Self Efficacy* dengan Manajemen Diri

Tabel 4 Hubungan *Self Efficacy* dengan Manajemen Diri

<i>Self Efficacy</i>	Manajemen Diri						<i>P</i> value	
	Kurang Baik		Baik		Total			
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>n</i>	%		
Rendah	49	92,5	4	7,5	53	100,0		
Tinggi	2	6,9	27	93,1	29	100,0	0,000	
Total	51		31		82	100,0		

Berdasarkan tabel 4 diatas dapat diketahui bahwa proporsi responden yang memiliki manajemen diri kurang baik lebih banyak berada pada *self efficacy* rendah (92,5%) dibandingkan responden yang memiliki *self efficacy* tinggi (6,9%). Berdasarkan uji statistik *Chi square* didapatkan nilai *P value* = 0,000 (*P value* < 0,05) dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan *Self Efficacy* dengan Manajemen Diri.

B. Pembahasan

1. Analisis Univariat

a. *Self Efficacy*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 82 responden lebih dari separuh (64,6%) responden memiliki *self efficacy* rendah. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Susanti et al., 2022) dimana menunjukkan bahwa dari 303 responden terdapat 198 responden memiliki *self efficacy* rendah yaitu (65,3%). Begitu juga dengan penelitian (Aprililia et al., 2025) menunjukkan bahwa lebih dari separuh yaitu 47 responden (56,6%) memiliki *self efficacy* rendah. Lansia hipertensi dengan dengan *self efficacy* yang rendah tidak memiliki keyakinan dalam mengontrol tekanan darah sesuai dengan tujuannya yang ditetapkan, sedangkan individu dengan *self efficacy* yang tinggi memiliki keyakinan dari mengontrol tekanan darah sesuai dengan tujuan (Rusminingsih et al., 2021).

Lansia hipertensi harus mempunyai *self efficacy* diri yang tinggi agar termotivasi untuk mencapai kualitas kesehatan yang lebih baik, dan patuh melaksanakan manajemen hipertensi sehingga dapat mencegah terjadinya komplikasi (Herabare & Maliya, 2021). Oleh karena itu, intervensi yang bertujuan meningkatkan *self efficacy* seperti pelatihan keterampilan dan edukasi tentang pengelolaan hipertensi, dapat menjadi upaya yang efektif untuk meningkatkan keyakinan dan kemampuan lansia dalam mengelola kondisinya.

b. Manajemen Diri

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 82 responden lebih dari separuh (62,2%) responden memiliki manajemen diri kurang baik. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Nurfadilah, 2025) dimana menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki manajemen diri kurang baik (60,9%). Begitu juga dengan penelitian (Awalia & Ismail, 2024) yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki manajemen diri kurang (68,2%). Manajemen diri kurang baik pada lansia hipertensi dimungkinkan karena

usia, dimana lansia akan mengalami perubahan pada fungsi kognitif atau psikomotornya. Penurunan fungsi kognitif ini dapat menyebabkan kemunduran perilaku atau aksi dari lansia. Faktor lain yang menyebabkan responden memiliki manajemen diri kurang baik adalah salah satunya pemeriksaan tekanan darah dan konsumsi obat yang tidak dilakukan secara rutin dimana manajemen diri bisa mempengaruhi tekanan darah pasien hipertensi (Kurdi et al., 2024).

Kesadaran pasien hipertensi akan penyakit hipertensi dan komplikasiya memegang peran penting pada kemauan, kemampuan, dan sikap positif pada pasien hipertensi untuk melakukan manajemen diri hipertensi dengan benar (Elisabeth et al., 2023). Oleh karena itu manajemen diri yang baik sangat penting dalam mengelola hipertensi dan mencegah komplikasi.

2. Analisis Bivariat

a. Hubungan *Self Efficacy* dengan Manajemen Diri

Hasil penelitian menunjukan bahwa proporsi responden yang memiliki manajemen diri kurang baik lebih banyak berada pada *Self Efficacy* rendah (92,5%) dibandingkan responden yang memiliki *self efficacy* tinggi (6,9%). Berdasarkan uji statistik *Chi square* didapatkan nilai *P value* = 0,000 (*P value* < 0,05) dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat Hubungan *Self Efficacy* dengan Manajemen Diri. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Susanti et al., 2022) dimana hasil uji *Chi Square* menunjukkan bahwa *p value* = 0,000 (*p*<0,05) maka terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel yaitu *self efficacy* dan manajemen diri.

Manajemen diri lansia hipertensi dipengaruhi oleh *self efficacy* dimana jika lansia memiliki kemampuan dan keyakinan dalam dirinya makan lansia dapat melakukan manajemen perawatan diri yang efektif untuk mengontrol hipertensi (Apriliya et al., 2025). *Self efficacy* yang tinggi dapat meningkatkan kepatuhan perawatan diri dan mengendalikan tekanan darah pada penderita hipertensi. Manajemen perawatan diri yang baik dapat mendukung individu dalam mengontrol hipertensi dan mencegah komplikasi . Meningkatkan *self efficacy* dapat menjadi strategi efektif dalam meningkatkan kepatuhan perawatan diri dan mengendalikan tekanan darah pada penderita hipertensi (Rajati & Rosyid, 2025). Faktor-faktor seperti lingkungan fisik dan akses pada fasilitas kesehatan, serta peran keluarga dan tenaga kesehatan dalam memberikan dukungan dan pemantauan juga dapat berperan penting dalam manajemen diri lansia hipertensi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa lebih dari separuh (64,6%) responden memiliki *self efficacy* rendah, lebih dari separuh (62,2%) responden memiliki manajemen diri kurang, dan terdapat hubungan *self efficacy* dengan manajemen diri (*P value* = 0,000).

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada dosen pembimbing yang telah memberikan arahan dan nasehat kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini. Terimakasih juga penulis ucapkan kepada dosen penguji yang telah memberikan kritik, perhatian dan saran yang bersifat membangun untuk kesempurnaan penulisan skripsi ini.

Terimakasih penulis ucapkan kepada keluarga tercinta yang selalu memberikan kasih sayang, semangat, dan dukungan dengan penuh kesabaran kepada peneliti dari awal sampai akhir dalam penulisan skripsi ini.

DAFTAR PUSTAKA

Akbar, R., Natasya, L., Wilis, R., & Asyura, F. (2025). HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN STATUS GIZI DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS ULEE KARENG BANDA ACEH. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 11(1), 628–633.

Apriliya, T. N., Rahmawati, & Widayastuti, M. (2025). RELATIONSHIP BETWEEN SELF-EFFICACY AND SELF-CARE MANAGEMENT IN HYPERTENSIVE PATIENTS. 196–202.

Awalia, R., & Ismail, H. (2024). Hubungan Self Efficacy dengan Self Care Managament Pasien Hipertensi. *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, 3(2), 70–78. <https://doi.org/10.57151/jsika.v3i2.435>

Elisabeth, B., Hadibrata, S., & Rantepadang, A. (2023). SELF-EFFICACY DAN SELF-CARE MANAGEMENT PADA PENDERITA HIPERTENSI. *KLABAT JOURNAL OF NURSING*, 5(1), 67–73.

Herabare, R. A., & Maliya, A. (2021). *Deskripsi efikasi diri pada penderita hipertensi yang mengalami komplikasi di puskesmas pajang surakarta*.

Kurdi, F., Susumaningrum, L. A., & Kusumadani, F. (2024). Hubungan Self Efficacy dengan Self Care Management Hipertensi pada Lansia di UPT PSTW Jember. *JURNAL KESEHATAN KOMUNITAS*, 10(2), 297–304.

Maria, D., Idu, B., Ningsih, O. S., & Ndorang, T. A. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Self-Care Pada Pasien

Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Lalang. *Jurnal Wawasan Kesehatan*, 7(1), 30–38.

Nurfadilah, N. (2025). *HUBUNGAN MANAJEMEN DIRI PADA LANSIA HIPERTENSI TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN GAYA HIDUP SEHAT DI PUSKESMAS SUMBERSARI KABUPATEN BANDUNG*.

Rajati, F. A., & Rosyid, F. N. (2025). HUBUNGAN SELF-EFFICACY DENGAN SELF-CARE MANAGEMENT PENYANDANG HIPERTENSI THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-EFFICACY AND SELF-CARE MANAGEMENT OF PEOPLE. *Ibnu Sina: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan-Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara*, 24(1), 159–165.

Rusminingsih, E., Mubarokah, S. M., & Purnomo, R. T. (2021). *Hubungan Efikasi Diri Dengan Self Care Management Pada Penderita Hipertensi Di Desa Karanglo, Klaten Selatan*. 4, 1481–1489.

Sinaga, C. Y., Sudirman, S., & Prihandana, S. (2022). Hubungan Efikasi Diri Dengan Manajemen Perawatan Diri Pada Lansia Hipertensi Di Puskesmas Sayung 1 Demak. *Jurnal Update Keperawatan*, 2(1), 1–6.

Susanti, S., Bujawati, E., Aulia, R., Sadarang, I., & Ihwana, D. (2022). Hubungan Self Efficacy dengan Manajemen Diri Penderita Hipertensi Di Puskesmas Kassi-Kassi Kota Makassar Tahun 2022 Relationship of Self Efficacy with Self Management of Hypertension Patients at Kassi-Kassi Health Center Makassar City in 2022. *Jurnal Kesmas Jambi (JKMJ)*, 6(2), 48–58.