

Hubungan *Self Efficacy* dan *Self Care Behavior* dengan Hipertensi pada Lansia : Literatur Review

Dwi Wahyuni¹, Mariska Andini²✉, Nyi Aida Anggraeni³

^{1, 2, 3} Jurusan Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Jenderal Soedirman, Purwokerto, Indonesia

² Correspondence Author : mariska.andini@mhs.unsoed.ac.id

ABSTRACT

Hipertensi merupakan kondisi medis yang sering dialami oleh lansia. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui keterkaitan hubungan antara self efficacy dan self care pada lansia yang menderita hipertensi. Penelitian ini akan menggunakan desain tinjauan sistematis untuk mengumpulkan dan menganalisis literatur yang relevan dengan self efficacy dan self care pada lansia penderita hipertensi[A1]. Literatur review ini menggunakan lima artikel baik jurnal nasional maupun internasional dengan kata kunci hipertensi, lansia, self care, dan self efficacy. Berdasarkan hasil tinjauan sistematis terhadap beberapa literatur yang relevan dengan self efficacy dan self care pada lansia hipertensi diperoleh bahwa terdapat hubungan antara self efficacy dan self care dengan hipertensi pada lansia. Semakin tinggi tingkat self efficacy pada lansia, semakin tinggi pula self care dalam mengatasi masalah hipertensi yang dialami oleh lansia tersebut.

KEYWORDS

Hipertensi, lansia, self care, self efficacy

PENDAHULUAN

Hipertensi, atau tekanan darah tinggi, merupakan kondisi medis yang ditandai oleh peningkatan tekanan darah dalam pembuluh darah. Prevalensi penderita hipertensi di Indonesia pada tahun 2019 mencapai 34,1% dengan estimasi jumlah kasus sebesar 63.309.620 orang. Menurut data dari World Health Organization (WHO) pada tahun 2019, prevalensi hipertensi terjadi peningkatan pada tahun 2018, dengan insiden hipertensi yang meningkat seiring bertambahnya usia. Prevalensi hipertensi pada lansia usia 55 – 64 tahun sebesar 22,3%, usia 65 – 74 tahun sebesar 29,5%, dan usia di atas 75 tahun sebesar 33,6%. Apabila hipertensi tidak dapat dikendalikan, maka angka kejadian hipertensi pada lansia semakin meningkat dan juga akan menurunkan angka harapan hidup pada lansia.[A1] Prevalensi hipertensi yang tinggi menunjukkan bahwa penanganan hipertensi pada lansia perlu segera dilakukan untuk mencegah risiko morbiditas

atau mortalitas dini yang meningkat. Salah satu upaya tindak lanjut tersebut adalah peningkatan self efficacy pada lansia. Self efficacy adalah kesadaran seseorang individu tentang kemampuan mereka untuk menghadapi tantangan dan mengambil tindakan yang efektif, serta kepercayaan dalam kemampuan mereka untuk mengelola penyakit mereka. Jika self efficacy meningkat akan dapat meningkatkan self care. Self care sendiri adalah semua hal yang berkaitan dengan perawatan diri dan tetap mempertahankan perilaku yang tepat untuk menghadapi penyakit hipertensi yang dialami.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui keterkaitan hubungan antara self efficacy dan self care pada lansia yang menderita hipertensi. Dalam penelitian ini, peneliti akan melakukan tinjauan sistematis terhadap literatur yang ada seperti jurnal-jurnal yang relevan dengan self efficacy dan self care pada lansia penderita hipertensi

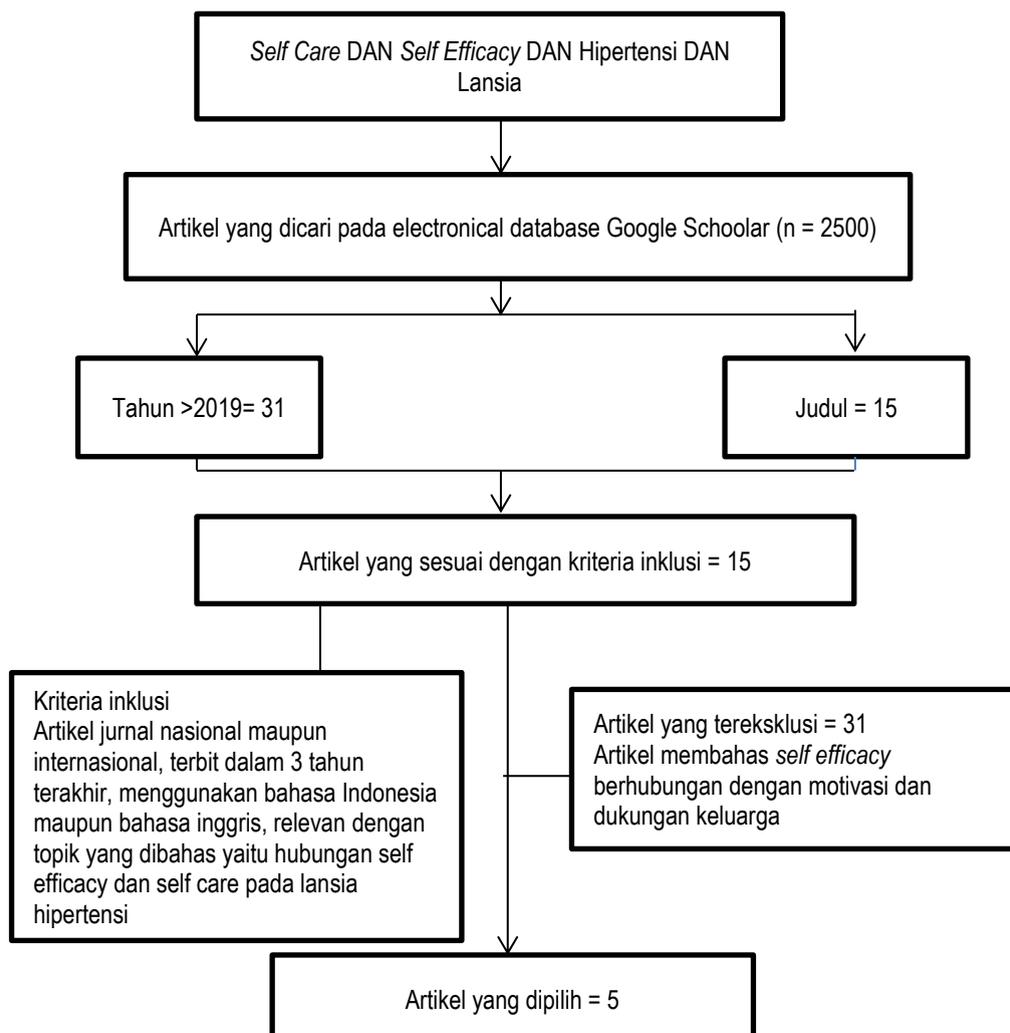
METODE

Penelitian ini akan menggunakan desain tinjauan sistematis untuk mengumpulkan dan menganalisis literatur yang relevan dengan self efficacy dan self care pada lansia penderita hipertensi. Sementara itu, peneliti melakukan pendekatan melalui systematic literature review dengan membahas hal-hal yang bersifat umum ke spesifik untuk menyajikan data serta temuan dari berbagai literatur relevan yang ada terkait self efficacy dan self care pada lansia penderita hipertensi. Artikel yang digunakan diakses dari internet melalui search engine google scholar.

Pencarian artikel literatur menggunakan kata kunci yang sesuai dengan topik penelitian yaitu self efficacy, self care, hipertensi, dan lansia.

Kriteria inklusi dalam penulisan literatur review ini adalah data berasal dari artikel jurnal nasional maupun internasional, terbit dalam 3 tahun terakhir, menggunakan bahasa Indonesia maupun bahasa inggris, relevan dengan topik yang dibahas yaitu hubungan self efficacy dan self care pada lansia hipertensi. Sedangkan kriteria eksklusi dari penulisan literatur review ini adalah artikel jurnal yang membahas self efficacy berhubungan dengan motivasi dan dukungan keluarga.

HASIL PENCARIAN DAN SELEKSI STUDI



HASIL

Berdasarkan artikel yang telah dianalisis, hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah kondisi medis yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah pada arteri utama. Hipertensi telah menjadi masalah utama dalam kesehatan masyarakat di

seluruh dunia. Salah satu upaya mencapai keberhasilan dalam melakukan perawatan diri dibutuhkan adanya *self efficacy* yang baik sehingga kemungkinan dampak dari hipertensi dapat dihindari. Berikut ringkasan artikel yang telah dianalisis.

Tabel 1. Ringkasan Artikel yang Dianalisis

Title	Author	Year	Method	Sample	Result
Hubungan antara <i>Self Efficacy</i> dan <i>Self Care Behavior</i> pada Lansia dengan Hipertensi	Wimar Anugrah Romadhon, Joni Haryanto, Makhfudli, Setho Hadisuyatman a	2020	Penelitian ini menggunakan desain deskriptif korelasional dengan pendekatan cross sectional.	Secara keseluruhan, sampel yang didapat sebanyak 252 lansia dengan hipertensi di wilayah puskesmas Surabaya melalui cluster random sampling.	Lansia dengan hipertensi memiliki <i>self efficacy</i> sebesar 40,9% dalam kategori rendah dan 59,1% dalam kategori baik serta memiliki <i>self care behavior</i> sebesar 31,7% dalam kategori kurang, 39,3% dalam kategori cukup, 29% dalam kategori baik. Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara <i>self efficacy</i> dan <i>self care behavior</i> dengan nilai $p=0,000 < 0,05$ dan koefisien korelasi dengan nilai positif yaitu 0,443.
Hubungan Efikasi Diri dengan Manajemen Perawatan Diri Pada Lansia Hipertensi di Puskesmas Sayung 1 Demak	Cecilia Yanasari Sinaga, Sudirman, Sadar Prihandan	2022	Studi dilakukan dengan pendekatan <i>cross sectional</i>	Sampel diperoleh 54 responden ditentukan dengan <i>purposive sampling</i>	Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara efikasi diri dengan manajemen perawatan diri lansia hipertensi ($pvalue=0,000$)
Hubungan <i>Self Efficacy</i> dan Dukungan Keluarga Terhadap Kepatuhan Diit Rendah Garam Penderita Hipertensi Pada Lansia dengan Obesitas	Maya Cobalt Angio Septianingtyas, Danny Putri Sulistyaningrum, Juliana Dwi Puspita Widiati	2022	Metode deskriptif korelasional dengan menggunakan kuesioner yang telah dipersiapkan dan dibagikan kepada responden yang berhubungan dengan prinsip dasar etik keperawatan yaitu	Sampel pada penelitian ini sebanyak 107 responden dengan teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan <i>self efficacy</i> dengan kepatuhan diit rendah garam penderita hipertensi lansia dengan obesitas dengan arah korelasi positif dan berkekuatan sedang dan ada hubungan

Title	Author	Year	Method	Sample	Result
			seperti informed consent, anonymity, confidentiality, beneficence, dan maleficence		dukungan keluarga dengan kepatuhan diet rendah garam penderita hipertensi lansia dengan obesitas dengan arah korelasi positif dan berkekuatan sedang
Hubungan <i>Self-Efficacy</i> Dengan <i>Self-Care</i> Lansia Hipertensi Di Puskesmas Talise	Nur Aziza, Djuwartini, Adesulistiawati	2023	Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif non-eksperimental melalui pendekatan cross sectional.	Total responden yang terlibat dalam penelitian ini yaitu 169 dengan didapatkan sampel 62 orang menggunakan teknik pengambilan sampel purposive	Berdasarkan penelitian, terdapat hubungan yang signifikan antara <i>self-efficacy</i> dengan <i>Self-Care</i> lansia hipertensi di Puskesmas Talise.
The Correlation Between Self-Care Behavior and Self-Efficacy of Hypertensive Adults	Ratna Puspita Adiyasa, Bea Gracia M. Cruz	2020	Metode korelasi deskriptif dengan menggunakan dua jenis kuesioner sebagai instrumen tentang perilaku perawatan diri penderita hipertensi. Yaitu kuesioner kepatuhan pengobatan yang diadaptasi dan dimodifikasi dari Morisky; dan kuesioner efek aktivitas perawatan diri (HSCALE).	Total responden yang terlibat dalam penelitian ini adalah 120 orang dengan memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi terkait dengan hipertensi.	Responden penderita hipertensi dalam kepatuhan pengobatan dan efikasi diri mereka memperoleh hasil 'baik' meliputi perilaku, pola makan, dan aktivitas fisik.

Dari tabel tersebut diketahui bahwa terdapat hubungan antara self efficacy dan self care dengan hipertensi pada lansia. Beberapa artikel membahas tentang hubungan self efficacy dan dukungan keluarga terhadap kepatuhan diet rendah garam pada lansia dengan obesitas yang menderita hipertensi. Secara keseluruhan tinjauan ini memberikan wawasan yang berguna tentang self efficacy dan self care dalam mengontrol hipertensi pada lansia.

PEMBAHASAN

1. Hipertensi

Hipertensi, atau tekanan darah tinggi, adalah kondisi medis yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah pada arteri utama. Hipertensi telah menjadi masalah utama dalam kesehatan masyarakat di seluruh dunia. Hipertensi ini menjadi masalah yang signifikan, terutama pada lansia. Lansia merupakan tahap akhir dari siklus kehidupan manusia, dan pada lansia terjadi perubahan fisiologis yang membuat mereka lebih rentan terhadap hipertensi. Prevalensi hipertensi pada lansia di

Indonesia terus mengalami peningkatan, yang menunjukkan bahwa hipertensi merupakan masalah kesehatan yang perlu mendapat perhatian serius.

Menurut data dari JNC VIII klasifikasi hipertensi yaitu sebagai berikut:

Klasifikasi Hipertensi	Tekanan Darah Sistolik (mmHg)	Tekanan Darah Diastolik (mmHg)
Normal	<120	& <80
Pre-hipertensi	120 - 139	/ 80 - 89
Hipertensi derajat 1	140 - 159	/ 90 - 99
Hipertensi derajat 2	≥ 160	/ ≥ 100

2. Penatalaksanaan dalam Pengendalian Hipertensi

Berdasarkan (Muhadi, 2016), pada populasi umum yang berusia ≥ 60 tahun memerlukan terapi farmakologis untuk menurunkan tekanan darah apabila tekanan darah sistolik ≥ 150 mmHg atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg. Terapi farmakologis ini bertujuan untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dengan target tekanan darah sistolik < 150 mmHg dan tekanan darah diastolik < 90 mmHg. Terapi farmakologis yang digunakan yaitu obat Thiazide-type diuretics, ACE, ARB baik dikonsumsi secara tunggal maupun kombinasi. Penatalaksanaan pengendalian hipertensi juga dapat dilakukan dengan memodifikasi gaya hidup, antara lain:

- Menurunkan berat badan dengan mengurangi asupan kalori dan melakukan aktivitas fisik
- Adopsi pola makan DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) dengan banyak mengonsumsi sayuran, buah-buahan, dan

produk susu rendah lemak seperti potasium dan calcium.

- Restriksi garam harian dengan mengonsumsi < 6 gram per hari nya.
- Melakukan aktivitas fisik dengan intensitas sedang atau seminggu 3x dalam waktu 10 menit
- Tidak mengonsumsi minuman beralkohol
- Berhenti merokok untuk mengurangi risiko terjadinya penyakit kardiovaskular/jantung.

3. Self efficacy dan Self Care Behavior pada Lansia Hipertensi

A. Self Efficacy

Self efficacy merupakan keyakinan bahwa seseorang mempunyai kemampuan untuk

melakukan aktivitas tertentu. Self efficacy mendorong keyakinan penderita hipertensi untuk menjalankan modifikasi atau penyesuaian gaya hidup untuk mencapai tujuan pengobatan hipertensi.

B. Self Care Behavior

Self care sendiri adalah semua hal yang berkaitan dengan perawatan diri dan tetap mempertahankan perilaku yang tepat untuk menghadapi penyakit hipertensi yang dialami.

4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Self Efficacy dan Self Care pada Lansia Hipertensi

A. Usia

Usia yang semakin dewasa akan membuat individu berfokus pada self efficacy yang dimiliki untuk lebih mampu menyelesaikan masalah. Lansia akan lebih memiliki tingkat kepercayaan terhadap kemampuannya dalam mengelola dan mengontrol penyakitnya menjadi lebih baik daripada usia dewasa muda.

B. Jenis Kelamin

Bandura (dalam Amelia, 2017) mengemukakan bahwa faktor yang mempengaruhi self efficacy adalah jenis kelamin. Laki-laki akan lebih cenderung memiliki self efficacy yang tinggi serta lebih mampu dalam mengatasi berbagai masalah secara mandiri.

C. Tingkat Pendidikan

Hidayati dan Kusuma (2013) menyatakan individu yang memiliki pendidikan yang tinggi juga memiliki self efficacy yang baik. Pendidikan seseorang akan membentuk sikap dan perilaku seseorang terhadap lingkungannya.

D. Pekerjaan

Orang yang memiliki pekerjaan akan menjadi lebih bertanggung jawab dan tenang terhadap kesehatan dirinya. Seseorang yang memiliki self efficacy tinggi akan memiliki perilaku yang lebih sehat.

5. Hubungan Self Efficacy dan Self Care pada Lansia Hipertensi

Self Efficacy penting dalam manajemen hipertensi. Seorang penderita hipertensi dianggap memiliki self efficacy yang baik apabila mampu beradaptasi dengan penyakit hipertensi yang dideritanya. Lansia yang menderita hipertensi memerlukan self efficacy untuk menumbuhkan self care dalam diri mereka supaya tercapai tujuan yang diharapkan. Dalam beberapa penelitian, diet rendah garam, mengurangi konsumsi alkohol, tidak merokok, olahraga atau latihan fisik, dan konsumsi obat hipertensi dianggap sebagai komponen penting dalam perawatan diri hipertensi. Hubungan self efficacy dengan hipertensi saling berkaitan mengenai perawatan diri dalam manajemen berat badan dan kepatuhan dalam mengonsumsi obat anti hipertensi

karena self efficacy tersebut mampu untuk memulai dan mempertahankan perilaku hidup yang sehat dalam mengatasi hipertensi pada lansia. Seseorang yang memiliki efikasi diri yang baik akan memiliki coping yang sehat dan termotivasi melakukan perubahan perilaku untuk mencapai tujuannya. Oleh karena itu, ketika self efficacy meningkat, self care juga meningkat karena seseorang akan lebih termotivasi untuk melakukan perawatan mandiri dan memiliki coping yang sehat.

Dalam pengobatan, self efficacy mempengaruhi kepatuhan lansia selama menjalani pengobatan. Salah satunya mematuhi pengobatan dengan diet rendah garam. Self efficacy pada lansia penderita hipertensi berkaitan dengan penerimaan dan penolakan terhadap kemampuan yang dimiliki seiring dengan terjadinya penurunan fisik. Self efficacy pada lansia hipertensi dapat ditingkatkan dengan menggunakan strategi coping yang fokus terhadap mengatasi masalah tekanan darah yang dialami. Coping inilah yang mampu mengatasi stress sehingga lansia dapat meningkatkan self efficacy dalam dirinya untuk mengatasi masalah hipertensi yang dialaminya.

Berdasarkan hasil analisis dari literatur yang relevan dengan topik penelitian bahwasanya lansia dengan self efficacy baik namun self care kurang baik memiliki kemampuan perawatan diri terhadap hipertensi yang baik namun dipengaruhi oleh tingkat pendidikan yang rendah. Hal inilah yang menghambat lansia dalam menerima dan memahami informasi yang diberikan mengenai self care hipertensi. Sedangkan lansia dengan self care yang baik namun self efficacy kurang baik dipengaruhi oleh kebiasaan dari lansia tersebut. Para lansia

menerapkan pola hidup sehat namun tidak memiliki keyakinan untuk sembuh karena menganggap hipertensi menjadi penyakit yang umum terjadi pada lansia.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil tinjauan sistematis terhadap beberapa literatur yang relevan dengan self efficacy dan self care pada lansia hipertensi diperoleh bahwa terdapat hubungan antara self efficacy dan self care dengan hipertensi pada lansia. Semakin tinggi tingkat self efficacy pada lansia, semakin tinggi pula self care dalam mengatasi masalah hipertensi yang dialami oleh lansia tersebut. Lansia dengan self efficacy dan self care yang baik mampu untuk mempertahankan perilaku hidup yang sehat untuk menurunkan tekanan darah dengan patuh dalam mengkonsumsi obat antihipertensi, diet rendah garam, coping stres, aktivitas fisik, tidak merokok, dan manajemen berat badan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiyasa, R. P., & Cruz, B. G. M. (2020). The correlation between self-care behavior and the self-efficacy of hypertensive adults. *Indonesian Nursing Journal Of Education And Clinic (Injec)*, 5(1), 44-50.
- Aziza, N., & Kunci, K. (2023). Hubungan Self-Efficacy Dengan Self-Care Lansia Hipertensi di Puskesmas Talise. *Gudang Jurnal Multidisiplin Ilmu*, 1, 67–72.
- Dewi, W. N., & Utomo, W. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi self efficacy pasien penyakit jantung koroner setelah percutaneous coronary intervention. *Jurnal Ners Indonesia*, 11(1), 65-74.
- Romadhon, W. A., Haryanto, J., Makhfudli, M., & Hadisyatmana, S. (2020). Hubungan antara Self Efficacy dan Self Care Behavior pada Lansia dengan Hipertensi. *Jurnal Penelitian Kesehatan" SUARA FORIKES"(Journal of Health Research" Forikes Voice"*), 11(4), 394-397.
- Sani, F. N., Ulkhasanah, M. E., & Saputro, S. D. (2022). Effleurage Massage Technique Berpengaruh terhadap Kualitas Hidup pada Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 12(2), 261-268.
- Septianingtyas, M. C. A., Sulistyanningrum, D. P., & Widiati, J. D. P. (2022). Hubungan Self Efficacy dan Dukungan Keluarga Terhadap Kepatuhan Diet Rendah Garam Penderita Hipertensi Pada Lansia dengan Obesitas. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*, 2(3), 106-120.
- Sinaga, C. Y., Sudirman, S., & Prihandana, S. (2022). Hubungan Efikasi Diri dengan Manajemen Perawatan Diri pada Lansia Hipertensi di Puskesmas Sayung 1 Demak. *Juru Rawat. Jurnal Update Keperawatan*, 2(1).
- Yunita, J., Herniwanti, H., Nurlisis, N., Wirdaningsih, W., & Fahmi, M. M. (2022). Penatalaksanaan Hipertensi dengan "Cerdik" pada Lansia di Posyandu Lansia Kasih Ibu Tangkerang Labuai Kota Pekanbaru. *Jurnal Abdidas*, 3(6), 971-978.