

Hubungan *Self Efficacy* dengan Kepatuhan Menjalankan Aktivitas Fisik pada Penderita Hipertensi di Masa Pandemi Covid 19 di RW 04 Terban GK V Gondokusuman Yogyakarta Tahun 2023

Made Wahyu Ryan Baskara¹, Fransisca Winandari², Chatarina Hatri Istiari³, Antonius Yogi Pratama⁴

^{1,2,3,4} Program Studi Sarjana Keperawatan, STIKes Bethesda Yakkum, Yogyakarta, Indonesia

Email: wahyuryan09@gmail.com, sisca@stikesbethesda.ac.id, hatri@stikesbethesda.ac.id, yogi@stikesbethesda.ac.id

Abstrak

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular, seseorang dikatakan mengalami hipertensi apabila hasil pengukuran tekanan darah sistol ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastol ≥ 90 mmHg. Hipertensi yang tidak terkontrol dengan baik berpotensi mengakibatkan komplikasi seperti stroke, penyakit jantung koroner, dan gagal ginjal hingga kematian. Penanganan hipertensi dilakukan dengan cara farmakologis dan nonfarmakologis, upaya yang dilakukan yaitu dengan melakukan aktivitas fisik. Aktivitas fisik dianjurkan minimal 150 menit/minggu dengan intensitas sedang. Ketidakpatuhan dalam melakukan pengontrolan hipertensi dapat terjadi akibat buruknya efikasi diri. Untuk mengetahui hubungan *self efficacy* dengan kepatuhan menjalankan aktivitas fisik pada penderita hipertensi. Desain penelitian korelasional pendekatan *cross sectional*. Populasi sebanyak 42 orang dan sampel 42 orang. Teknik sampling yang digunakan *total sampling*. Hasil uji *chi square* didapatkan *p-value* sebesar 0.024 (< 0.05). Nilai *contingency coefficient* yaitu sebesar 0.329 yang bermakna memiliki keeratan hubungan lemah. Terdapat hubungan *self efficacy* dengan kepatuhan menjalankan aktivitas fisik pada penderita hipertensi di masa pandemi covid 19 di RW 04 Terban GK V Gondokusuman Yogyakarta Tahun 2023. Diharapkan peneliti selanjutnya dapat meneliti terkait motivasi diri pasien hipertensi dalam melakukan pengontrolan penyakitnya.

Kata kunci: *self efficacy* - kepatuhan - aktivitas fisik - hipertensi

Abstract

Hypertension is a non-communicable disease, a person is said to have hypertension if the systolic blood pressure measurement results are ≥ 140 mmHg and the diastolic blood pressure is ≥ 90 mmHg. Hypertension that is not properly controlled has the potential to cause complications such as stroke, coronary heart disease, and kidney failure and even death. Treatment of hypertension is carried out by pharmacological and non-pharmacological methods, the efforts made are by doing physical activity. Physical

How to cite:	Made Wahyu Ryan Baskara ¹ , Fransisca Winandari ² , Chatarina Hatri Istiari ³ , Antonius Yogi Pratama ⁴ (2023) Hubungan Self Efficacy dengan Kepatuhan Menjalankan Aktivitas Fisik pada Penderita Hipertensi di Masa Pandemi Covid 19 di RW 04 Terban GK V Gondokusuman Yogyakarta Tahun 2023, (5) 7, https://doi.org/10.36418/syntax-idea.v3i6.1227
---------------------	---

E-ISSN:	2684-883X
----------------	--

Published by:	Ridwan Institute
----------------------	---

activity is recommended at least 150 minutes/week with moderate intensity. Non-compliance in controlling hypertension can occur due to poor self-efficacy. To find out the relationship between self-efficacy and adherence to physical activity in people with hypertension. Correlational research design with cross sectional approach. The population is 42 people and the sample is 42 people. The sampling technique used is total sampling. The results of the chi square test obtained a p-value of 0.024 (<0.05). The contingency coefficient value is 0.329 which means it has a weak close relationship. Hypertension patients' self-efficacy and compliance with physical activities during the Covid-19 pandemic at RW 04 Terban GK V Gondokusuman Yogyakarta in 2023 is correlated. It is hoped that further researchers can examine the self-motivation of hypertension patients in controlling their disease.

Keywords: *self-efficacy – compliance to physical activities – hypertension*

PENDAHULUAN

Penyakit kardiovaskuler dan pembuluh darah adalah masalah kesehatan yang utama di negara maju ataupun negara berkembang. Penyakit kardiovaskuler yang sering terjadi yaitu hipertensi merupakan penyakit yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah di atas kisaran normal yaitu tekanan darah sistolik di atas 130 mmHg atau tekanan darah diastolik melebihi 80 mmHg (Sihotang & Elon, 2020). Menurut World Health Organization (WHO) menemukan bahwa kejadian secara global hipertensi adalah 22% dari total populasi dunia. Wilayah Asia Tenggara menempati urutan ketiga dengan prevalensi 25% dari populasi umum. Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018 prevalensi hipertensi dalam skala nasional menunjukkan terjadinya peningkatan yakni pada tahun 2013 prevalensi sebesar 25,8% dan pada tahun 2018 prevalensi sebesar 34,11 %. Prevalensi tertinggi kejadian hipertensi di Indonesia berada di Kalimantan Selatan sebesar 44,13% dan terendah berada di Papua sebesar 22,22%, sedangkan prevalensi hipertensi di wilayah D.I.Yogyakarta yakni sebesar 32,86% (Maharani & Syafrandi, 2017)

Hipertensi dapat mengakibatkan ancaman bagi kesehatan masyarakat apabila tekanan darahnya tidak dapat terkontrol dengan baik sehingga memungkinkan terjadinya komplikasi seperti penyakit jantung koroner, stroke, dan gagal ginjal bahkan hingga kematian (Berkas, Kerjasama, Penempatan, & Penempatan, 2017). Penanganan hipertensi dilakukan dengan cara farmakologis dan nonfarmakologis, upaya yang dilakukan yaitu dengan melakukan aktivitas fisik (Karim, Onibala, & Kallo, 2018). Aktivitas fisik dianjurkan minimal 150 menit/minggu dengan intensitas sedang (Dewi & Wuryaningsih, 2019). Penderita hipertensi harus memiliki self efficacy terhadap kondisinya. Self efficacy yang rendah dapat mengakibatkan dampak yang buruk pada individu tersebut, sehingga dalam hal ini upaya preventif sangat dibutuhkan oleh individu khususnya orang dengan hipertensi (Susanti, 2020).

Hasil wawancara dengan 6 warga dengan hipertensi didapatkan mereka tidak tahu tentang anjuran melakukan aktifitas fisik yang berguna bagi kesehatannya. Mereka beranggapan semakin banyak melakukan aktivitas justru akan membuat lelah dan tekanan

darah menjadi tinggi. Ketidapatuhan dalam melakukan pengontrolan hipertensi dapat terjadi akibat buruknya efikasi diri sehingga warga memilih untuk lebih banyak beristirahat di masa pandemi agar imunitas tubuh baik.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam pemecahan permasalahan termasuk metode analisis. Keterangan gambar diletakkan menjadi bagian dari judul gambar (*figure caption*) bukan menjadi bagian dari gambar. Metode-metode yang digunakan dalam penyelesaian penelitian dituliskan di bagian ini.

Pada Metode Penelitian, Alat-alat kecil dan bukan utama (sudah umum berada di lab, seperti: gunting, gelas ukur, pensil) tidak perlu dituliskan, tetapi cukup tuliskan rangkaian peralatan utama saja, atau alat-alat utama yang digunakan untuk analisis dan/atau karakterisasi, bahkan perlu sampai ke tipe dan akurasi; Tuliskan secara lengkap lokasi penelitian, jumlah responden, cara mengolah hasil pengamatan atau wawancara atau kuesioner, cara mengukur tolok ukur kinerja; metode yang sudah umum tidak perlu dituliskan secara detil, tetapi cukup merujuk ke buku acuan. Prosedur percobaan harus dituliskan dalam bentuk kalimat berita, bukan kalimat perintah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Usia

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia Penderita Hipertensi di RW 04 Terban GK V Gondokusuman Yogyakarta Tahun 2023

No.	Usia	Frekuensi	Presentase (%)
1.	25-35 Tahun	3	7.1
2.	36-45 Tahun	7	16.7
3.	46-55 Tahun	6	14.3
4.	56-65 Tahun	21	50.0
5.	≥ 65 Tahun	5	11.9
	Jumlah	42	100.0

Sumber : Data Primer Terolah, 2023

Analisis :

Tabel 1 menunjukkan bahwa usia terbanyak responden adalah usia 56-65 tahun dengan jumlah 21 responden dengan persentase sebesar 50.0% dari total 42 responden.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Marichi et al., 2023) menyatakan bahwa usia terbanyak yakni usia 56-65 tahun dengan persentase sebesar 42.1% (Kadek, Puspawati, & Lisnawati, 2023). Bertambahnya usia dan proses penuaan yang dialami oleh individu dapat mengakibatkan terjadinya pengerasan pada dinding pembuluh darah dikarenakan bertambahnya serabut kolagen di pembuluh darah dan dinding arteriol sehingga area yang mempengaruhi tekanan sistolik menjadi menyempit dan dapat mengakibatkan meningkatnya tekanan darah (Kristanti & Faidah, 2022).

Jenis Kelamin

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin Penderita Hipertensi di RW 04 Terban GK V Gondokusuman Yogyakarta Tahun 2023

No.	Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase (%)
1.	Laki-Laki	17	40.5
2.	Perempuan	25	59.5
	Jumlah	42	100.0

Sumber : Data Primer Terolah, 2023

Analisis :

Tabel 2 menunjukkan bahwa jenis kelamin terbanyak adalah perempuan sebanyak 25 responden dengan persentase sebesar 59.5% dari total 42 responden. Hal ini karena perempuan mengalami menopause yang membuat hormon estrogen menurun sehingga terjadinya penurunan kadar HDL berfungsi untuk menjaga pembuluh darah (Falah, 2019)

Pendidikan

Tabel 3
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pendidikan Penderita Hipertensi di RW 04 Terban GK V Gondokusuman Yogyakarta Tahun 2023

No.	Pendidikan	Frekuensi	Presentase (%)
1.	SLTP/SMP	6	14.3
2.	SLTA/SMA	26	61.9
3.	PT/Diploma/Sarjana	10	23.8
	Jumlah	42	100.0

Sumber : Data Primer Terolah, 2023

Analisis :

Tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berpendidikan tingkat SMA sebanyak 26 responden dengan persentase sebesar 61.9% dari total 42 responden. Pendidikan dapat mempengaruhi pengetahuan dan penerimaan informasi mengenai penyakit hipertensi, individu bisa mengetahui tentang faktor risiko, komplikasi yang terjadi, upaya pencegahan yang dilakukan maupun memahami cara pengobatan penyakit hipertensi. Tingkat pendidikan SMA sudah dianggap memiliki pengetahuan yang baik dan mampu dalam menerima informasi dengan baik serta mengaplikasikannya.

Karakteristik Responden Self Efficacy

Tabel 4
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Self Efficacy Penderita Hipertensi di RW 04 Terban GK V Gondokusuman Yogyakarta Tahun 2023

No.	Self Efficacy	Frekuensi	Presentase (%)
1.	Baik	31	73.8
2.	Buruk	11	26.2
Jumlah		42	100.0

Sumber : Data Primer Terolah, 2023

Analisis :

Tabel 4 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki self efficacy yang baik sebanyak 31 responden dengan persentase sebesar 73.8% dari total 42 responden. Berdasarkan penelitian yang dilakukan (Warren-findlow & Huber, 2013) dalam (Mulyana H & Irawan E, 2019) menyatakan bahwa jika individu memiliki self efficacy baik maka akan mengalami peningkatan yang signifikan terhadap pengobatan, diet rendah garam, melakukan aktivitas fisik, tidak merokok, dan monitoring berat badan (Retnoningtyastuti, 2022). Faktor lainnya yang berpengaruh yaitu pengalaman. Hal ini diperkuat oleh Okatiranti et al. (2018), yang menyampaikan bahwa pengalaman penderita mempengaruhi terhadap gaya hidup atau perilaku dimana ketika pengalaman yang dialami adalah baik maka penderita dapat membuat kesehatannya lebih baik sehingga dari pengalaman tersebut dapat meningkatkan motivasi untuk melakukan gaya hidup yang sehat.

Kepatuhan Aktivitas Fisik

Tabel 5
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kepatuhan Aktivitas Fisik Penderita Hipertensi di RW 04 Terban GK V Gondokusuman Yogyakarta Tahun 2023

No.	Aktivitas Fisik	Frekuensi	Presentase (%)
1.	Patuh	33	78.6
2.	Tidak Patuh	9	21.4
Jumlah		42	100.0

Sumber : Data Primer Terolah, 2023

Analisis :

Tabel 5 menunjukkan bahwa sebagian besar responden dengan hipertensi, patuh dalam menjalankan aktivitas fisik sebanyak 33 responden dengan persentase sebesar 78.6% dari total 42 responden. Aktivitas fisik yang dilakukan secara intensitas sedang dengan durasi 30-60 menit/hari secara teratur minimalnya 3 hari dalam seminggu mampu menurunkan tekanan darah sebanyak 4-9 mmHg pada tekanan sistolik (Okatiranti, n.d.)

Hubungan Self Efficacy Dengan Kepatuhan Menjalankan Aktivitas Fisik Pada Penderita Hipertensi Di Masa Pandemi Covid 19 Di RW 04 Terban GK V Gondokusuman Yogyakarta Tahun 2023

Tabel 6

Hubungan Self Efficacy Dengan Kepatuhan Menjalankan Aktivitas Fisik Pada Penderita Hipertensi Di Masa Pandemi Covid 19 Di RW 04 Terban GK V Gondokusuman Yogyakarta Tahun 2023

<i>Self Efficacy</i>	Kepatuhan Aktivitas Fisik		Σ	<i>p-value</i>	α	<i>Contingency Coefficient</i>
	Patuh	Tidak Patuh				
Baik	27	4	31	0.024	0.05	0.329
Buruk	6	5	11			
Total	33	9	42			

Sumber : Data Primer Terolah, 2023

Analisis :

Berdasarkan uji statistik dengan menggunakan uji Chi Square secara komputerisasi dengan menggunakan tingkat kemaknaan $\alpha = 0.05$ didapatkan nilai $p\text{-value} = 0.024$ lebih kecil dari α atau $0.024 < 0.05$ yang berarti ada hubungan self efficacy dengan kepatuhan menjalankan aktivitas fisik pada penderita hipertensi di Masa Pandemi Covid 19 Di RW 04 Terban GK V Gondokusuman Yogyakarta Tahun 2023. Nilai contingency coefficient yaitu sebesar 0.329 diinterpretasikan bahwa keeratan hubungan antara self efficacy dengan kepatuhan menjalankan aktivitas fisik adalah tingkat rendah. Sesuai dengan penelitian Manuntung, (2018) menyatakan bahwa penderita hipertensi yang memiliki self efficacy baik dapat ditunjukkan dengan adanya kemampuan dan kepercayaan dalam diri yang tinggi dalam mengorganisir secara efektif atas kemampuan sosial, kognitif, emosional dan perilaku. Pasien yang memiliki self efficacy yang tinggi akan lebih kooperatif dan konsisten untuk mengikuti program pengobatan sehingga secara tidak langsung dapat menurunkan komplikasi hipertensi dan meningkatkan kualitas hidupnya guna mencapai derajat kesehatan yang optimal (Mukti, 2020)

KESIMPULAN

Terdapat hubungan *self efficacy* dengan kepatuhan menjalankan aktivitas fisik pada penderita hipertensi di masa pandemi covid 19 di RW 04 Terban GK V Gondokusuman Yogyakarta Tahun 2023 dengan tingkat keeratan hubungan antara *self efficacy* dengan kepatuhan menjalankan aktivitas fisik sebesar 0.329 dapat diinterpretasikan memiliki tingkat keeratan korelasi rendah. Berdasarkan karakteristik responden berdasarkan usia adalah sebagian besar responden berusia 56-65 tahun, karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin adalah sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan, kemudian karakteristik responden berdasarkan pendidikan adalah sebagian besar memiliki tingkat pendidikan SMA. Berdasarkan pada *self efficacy* adalah sebagian besar responden masuk kategori baik. Berdasarkan kepatuhan aktivitas fisik adalah sebagian besar responden masuk kategori patuh.

BIBLIOGRAFI

- Berkas, Satu, Kerjasama, D., Penempatan, V. P. D., & Penempatan, B. N. (2017). *Kementerian kesehatan republik indonesia*.
- Dewi, Irma Guspita, & Wuryaningsih, Caroline Endah. (2019). Aktivitas fisik masyarakat urban di Jakarta Selatan. *Hasanuddin Journal of Midwifery*, 1(1), 23–29.
- Falah, Miftahul. (2019). Hubungan jenis kelamin dengan angka kejadian hipertensi pada masyarakat di kelurahan tamansari kota tasikmalaya. *Jurnal Mitra Kencana Keperawatan Dan Kebidanan*, 3(1), 85–94.
- Kadek, Dinda Putri Marichi Ni, Puspawati, Ni Luh Putu Dewi, & Lisnawati, Ketut. (2023). Hubungan Efikasi Diri dengan Aktivitas Fisik Pada Pasien Penyakit Jantung Koroner: The Correlation Between Self-efficacy and Physical Activity in Patients with Coronary Heart Disease. *Journal Nursing Research Publication Media (NURSEPEDIA)*, 2(1), 29–38.
- Karim, Nur Afni, Onibala, Franly, & Kallo, Vandri. (2018). Hubungan aktivitas fisik dengan derajat hipertensi pada pasien rawat jalan di wilayah kerja Puskesmas Tagulandang Kabupaten Sitaro. *Jurnal Keperawatan*, 6(1).
- Kristanti, Anita Novi, & Faidah, Noor. (2022). Tingkat Kecemasan pada Pasien Preoperasi Sectio Caesarea di Rumah Sakit Mardi Rahayu Kudus. *Indonesian Journal of Nursing Research (IJNR)*, 5(2), 110–116.
- Maharani, Riri, & Syafrandi, Dary Putri. (2017). Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Pengendalian Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Harapan Raya Kota Pekanbaru Tahun 2016: Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Pengendalian Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Harapan Raya Kota Pekanbaru Tahun 2016. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 3(5), 165–171.
- Manuntung, Alfeus. (2018). Hubungan Keyakinan Diri Dan Aktivitas Perawatan Mandiri Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Pahandut Kota Palangka Raya. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 7(1), 199. <https://doi.org/10.32831/jik.v7i1.181>
- Mukti, Bagas. (2020). *Penerapan DASH (Dietary Approach to Stop Hypertension) pada Penderita Hipertensi*.
- Mulyana H, & Irawan E. (2019). Gambaran Self Efficacy Penderita Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 15(1), 45–48.
- Ni Kadek Dinda Putri Marichi, Ni Luh Putu Dewi Puspawati, Ketut Lisnawati. (2023). *HUBUNGAN EFIKASI DIRI DENGAN AKTIVITAS FISIK PADA PASIEN PENYAKIT JANTUNG KORONER*. 2, 29–38. <https://doi.org/10.55887/nrpm.v2i1.26>
- Okatiranti, Irawan. (n.d.). E., & Amelia, F.(2017). Hubungan self efficacy dengan perawatan diri lansia hipertensi. *Jurnal Keperawatan BSI*, 5(2), 130–139.
- Retnoningtyastuti, Diah. (2022). Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Kualitas Hidup Pasien Hipertensi Di Puskesmas Pakis Kecamatan Pakis Kabupaten Malang. *Media Husada Journal Of Nursing Science*, 3(3), 254–262.
- Sihotang, Michael, & Elon, Yunus. (2020). Hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada orang dewasa. *Chmk Nursing Scientific Journal*, 4(2), 199–204.
- Susanti, Lilis. (2020). Hubungan antara Efikasi Diri dengan Kualitas Hidup Pasien Hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Silo Jember. *Pustaka Kesehatan*, 8(1), 17–23.
- Warren-findlow, Jan, & Huber, Larissa R. Brunner. (2013). *NIH Public Access*. 37(1),

Made Wahyu Ryan Baskara¹, Fransisca Winandari², Chatarina Hatri Istiarini³, Antonius Yogi Pratama⁴

15–24. <https://doi.org/10.1007/s10900-011-9410-6>.The

Copyright holder:

Made Wahyu Ryan Baskara¹, Fransisca Winandari², Chatarina Hatri Istiarini³,
Antonius Yogi Pratama⁴ (2023)

First publication right:

[Syntax Idea](#)

This article is licensed under:

