

Hubungan *Self-Efficacy* Dengan *Self-Management* Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sangkanhurip Kabupaten Bandung

Monika Ginting¹, Saur Mian Sinaga², Khaila Salsabila³,
Roselina Tambunan⁴, Srihesty Manan⁵,

Institut Kesehatan Immanuel Bandung^{1,2,3,4,5}, mongin75@gmail.com, 082211116201

Abstrak

Hipertensi merupakan penyebab utama kematian dini dengan prevalensi yang terus meningkat. Pengelolaan mandiri penting untuk mencegah komplikasi, namun seringkali penderita kurang yakin melaksanakannya secara konsisten. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan *self-efficacy* dengan *self-management* pada penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sangkanhurip, Kabupaten Bandung. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Sampel ditentukan dengan teknik total sampling, 85 penderita hipertensi berusia 18-59 tahun. Instrumen yang digunakan adalah *General Perceived Self-Efficacy Scale* dan *Persian Hypertension Self-Management Questionnaire*. Analisis data menggunakan uji *Spearman Rho*. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden memiliki *self-efficacy* tinggi (81%) dan *self-management* baik (78%). Diperoleh nilai $p < 0,001$ dengan $r = 0,609$, menandakan hubungan kuat dan positif. Disimpulkan bahwa *Self-efficacy* berhubungan signifikan dengan *Self-management* pada penderita hipertensi. Temuan ini merekomendasikan kepada tenaga kesehatan untuk pengembangan edukasi kesehatan dengan dukungan keluarga dan motivasi untuk memperkuat *self-efficacy* sehingga penderita hipertensi mampu mengelola penyakit secara optimal.

Kata Kunci: Hipertensi, *Self-efficacy*, *Self-management*, Hipertensi

Abstrack

Hypertension is a leading cause of premature death with an increasing prevalence. Self-management is important to prevent complications, but patients often lack confidence in doing it consistently. The purpose of this study was to determine the relationship between self-efficacy and self-management in patients with hypertension in the Sangkanhurip Community Health Center Working Area, Bandung Regency. This study was a quantitative cross-sectional study. The sample was determined using total sampling technique, consisting of 85 hypertensive patients aged 18-59 years. The instruments used were the General Perceived Self efficacy Scale and the Persian Hypertension Self-management Questionnaire. Data analysis was performed using Spearman's Rho test. The results showed that most respondents had high self-efficacy (81%) and good self-management (78%). A p-value of < 0.001 with $r = 0.609$ was obtained, indicating a strong and positive relationship. It was concluded that self-efficacy is significantly related to self-management in hypertensive patients. These findings recommend that health workers the development of health education with family support and motivation to strengthen self-efficacy so that hypertensive patients are able to manage their disease optimally.

Keywords: Hypertension, *Self-efficacy*, *Self-management*

PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO) pada tahun 2023, menyatakan bahwa hipertensi telah menjadi salah satu penyebab kematian dini tertinggi di seluruh dunia. Saat ini, diperkirakan sekitar 1,28 miliar orang berusia 30-79 tahun hidup dengan hipertensi, di mana hampir dua pertiga kasus terjadi di negara berpendapatan rendah sampai menengah. Angka ini diproyeksikan terus naik hingga mencapai 1,5 miliar kasus pada tahun 2025. Di wilayah Asia Tenggara dan Pasifik Barat, kasus penderita hipertensi mengalami peningkatan sebesar 144% dari tahun 1990-2019.

Survei Kesehatan Indonesia (2023) menunjukkan bahwa hipertensi menempati peringkat keempat sebagai faktor risiko kematian dengan prevalensi yang tinggi. Pada tingkat daerah, berdasarkan data Profil Kesehatan Provinsi Jawa Barat (2024), Prevalensi penderita hipertensi di Jawa Barat tercatat sebesar 48,23%. Di Kabupaten Bandung, kasus hipertensi mencapai 102,40%.

Proporsi penderita hipertensi tertinggi ditemukan pada usia dewasa antara 18-59 tahun, yang disebabkan oleh berbagai faktor risiko seperti kurangnya aktivitas fisik dan obesitas sentral (Kemenkes RI, 2024). Seiring perkembangan teknologi, turut mengubah pola kerja dan kebiasaan

masyarakat yang memicu gaya hidup tidak sehat, sehingga berdampak pada peningkatan risiko berbagai penyakit. Kondisi ini juga menyebabkan banyak penderita hipertensi tidak menyadari penyakitnya hingga menimbulkan komplikasi serius seperti stroke, gagal ginjal, dan penyakit jantung (WHO, 2023).

Pengelolaan hipertensi sangat penting untuk mencegah komplikasi jangka panjang. Modifikasi gaya hidup sehat merupakan strategi utama yang dapat dilakukan penderita, salah satunya melalui *self-management*. *Self-management* merupakan aktifitas individu untuk mengontrol gejala, melakukan perawatan, serta menyesuaikan keadaan fisik, dan psikologi dengan pola hidup yang sesuai, sehingga kualitas hidup, kesehatan dan kesejahteraan dapat tetap terjaga (Khairani, 2024).

Penelitian Chang, D., Melia, S., & Ginting, M. (2023) menunjukkan bahwa faktor psikososial seperti pengetahuan, tingkat stres, dan dukungan keluarga berhubungan dengan kepatuhan pengobatan pada pasien hipertensi, yang merupakan bagian penting dari *self-management* penyakit kronis.

Penelitian Aderita dan Ningsih (2025) menunjukkan bahwa dukungan keluarga berhubungan dengan kepatuhan diet pada penderita hipertensi

sehingga berperan dalam keberhasilan pengelolaan penyakit kronis.

Namun, penelitian Damayanti et al. (2022) menunjukkan penderita hipertensi, terutama usia 46-55 tahun, masih belum optimal melakukan manajemen diri, yang terlihat dari jarangya pemeriksaan kesehatan, ketidakpatuhan diet, dan kurangnya pemahaman *self-management*. Dalam proses *self-management* yang efektif membutuhkan komitmen dan keyakinan diri terhadap keberhasilan upaya yang dilakukan (Mulyati 2024). Keyakinan seseorang terhadap kemampuannya dalam menuntaskan tugas atau tindakan untuk mencapai tujuan tertentu disebut dengan *self-efficacy* (Bandura, 1997).

Self-efficacy dapat membantu individu mengatasi hambatan untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Penderita hipertensi yang memiliki *self-efficacy* tinggi menunjukkan kemampuan dan motivasi untuk mencapai hasil optimal dalam menjaga dan meningkatkan kesehatannya (Putri & Faqih, 2025).

Penelitian ini memiliki kebaruan pada pengujian hubungan *self-efficacy* dengan *self-management* hipertensi dalam setting pelayanan kesehatan primer berbasis komunitas di Kabupaten Bandung. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang lebih banyak berfokus pada kepatuhan pengobatan atau dilakukan di fasilitas pelayanan

sekunder, penelitian ini menilai kemampuan manajemen diri hipertensi secara komprehensif meliputi kepatuhan terapi, pengaturan diet, aktivitas fisik, pemantauan tekanan darah, dan pengendalian faktor risiko. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi evidence base bagi pengembangan intervensi keperawatan komunitas yang berorientasi pada peningkatan *self-efficacy* penderita hipertensi.

Hasil studi pendahuluan di Puskesmas Sangkanhurip, Kabupaten Bandung tercatat kasus hipertensi lebih banyak pada kelompok usia dewasa (18–59 tahun) dibandingkan dengan usia lanjut selama Maret-Mei 2025. Hasil wawancara terhadap 10 penderita hipertensi menunjukkan 5 orang tidak yakin dapat mengendalikan tekanan darahnya, 2 orang sangat yakin, dan 3 orang ragu-ragu, yang disebabkan oleh kebiasaan konsumsi makanan tinggi garam, ketakutan minum obat dan kebiasaan merokok.

Adapun upaya yang telah dilakukan Puskesmas Sangkanhurip dalam penanganan hipertensi antara lain, pelaksanaan program pemerintah skrining penyakit tidak menular (PTM) dan program Prolanis yang disediakan oleh BPJS. Tujuannya adalah untuk mendeteksi dini kasus hipertensi dan mencegah komplikasi lebih lanjut.

Meskipun *self-management* merupakan komponen penting dalam pengendalian hipertensi, masih banyak penderita hipertensi yang belum mampu menjalankan manajemen diri secara optimal. Salah satu faktor yang diduga berperan dalam keberhasilan *self-management* adalah *self-efficacy*. Namun, hubungan antara *self-efficacy* dengan *self-management* pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sangkanhurip Kabupaten Bandung belum diketahui secara pasti. Oleh karena itu, pertanyaan penelitian yang diajukan adalah: "Apakah terdapat hubungan antara *self-efficacy* dengan *self-management* pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sangkanhurip Kabupaten Bandung?" Tujuan dari penelitian ini adalah mengidentifikasi hubungan antara *self-efficacy* dengan *self-management* pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sangkanhurip Kabupaten Bandung.

Berdasarkan uraian tersebut, *self-management* merupakan salah satu faktor penting dalam pengendalian hipertensi yang dipengaruhi oleh keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengelola penyakit hipertensi. Namun, masih terbatas penelitian yang mengkaji hubungan *self-efficacy* dengan *self-management* pada penderita hipertensi.

Oleh karena itu, penelitian ini

dilakukan untuk mengetahui hubungan antara *self-efficacy* dengan *self-management* pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sangkanhurip Kabupaten Bandung.

Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar bagi tenaga kesehatan, khususnya perawat komunitas, dalam mengembangkan program edukasi dan pemberdayaan pasien untuk meningkatkan kemampuan manajemen diri dalam mengendalikan hipertensi serta mencegah terjadinya komplikasi.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif deskriptif korelasi dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel dalam penelitian adalah penderita hipertensi usia 18-59 tahun yang datang berobat ke Puskesmas Sangkanhurip. Sampel tersebut didapatkan dengan teknik total sampel. Dimana rata-rata kunjungan pasien hipertensi setiap bulannya 85 orang. Lama pengambilan sampel 1 bulan pada bulan Juli 2025. Instrumen penelitian menggunakan *General Perceived Self-Efficacy Scale* (GSES) dan *Persian Hypertension Self-Management Questionnaire*. Analisis data dilakukan menggunakan uji *Spearman Rho*.

Pada penelitian ini uji etik telah dilakukan di Komite Etik Institut Kesehatan Immanuel Bandung. Dengan

surat keterangan layak etik No.105/KEPK/IKI/E2/VII/2025.

HASIL

Tabel 1 Karakteristik Responden pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sangkanhurip Kabupaten Bandung

Variabel	f	%
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	8	9
Perempuan	77	91
Total	85	100
Usia		
Dewasa Awal (18-39)	13	15
Dewasa Madya (40-59)	72	85
Total	85	100
Pendidikan		
SD	43	51
SMP	17	20
SMA/SMK	19	22
DIPLOMA (D1-D3)	4	5
S1	2	2
Total	85	100
Pekerjaan		
Wiraswasta	2	2
PNS	2	2
Buruh	9	11
Pedagang	4	5
Ibu Rumah Tangga	68	80
Total	85	100
Lama Menderita Hipertensi		
<1 Tahun	20	24
>1 Tahun	65	76
Total	85	100

Berdasarkan hasil analisis tabel 1, karakteristik responden penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sangkanhurip, sebagian besar responden (91%) berjenis kelamin perempuan. Berdasarkan usia sebagian besar responden (85%) berada pada usia dewasa madya (40-59). Berdasarkan pendidikan lebih dari setengahnya (51%) berpendidikan SD. Berdasarkan pekerjaan sebagian besar (80%) sebagai Ibu rumah tangga.

Sementara itu, berdasarkan lama menderita hipertensi sebagian besar responden (76%) menderita hipertensi selama lebih dari 1 tahun.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi *Self-efficacy* pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sangkanhurip Kabupaten Bandung

Variabel	f	%
<i>Self-efficacy</i>		
Tinggi	69	81
Rendah	16	19
Total	85	100

Berdasarkan tabel 2, distribusi frekuensi *self-efficacy* pada penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sangkanhurip Kabupaten Bandung bahwa sebagian besar responden sebanyak 69 (81%) memiliki *self-efficacy* yang tinggi.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi *Self-management* pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sangkanhurip Kabupaten Bandung

Variabel	f	%
<i>Self-management</i>		
Baik	66	78
Buruk	19	22
Total	85	100

Berdasarkan tabel 3 distribusi frekuensi *self-management* pada penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sangkanhurip Kabupaten Bandung bahwa sebagian besar responden sebanyak 66 (78%) memiliki *self-management* yang baik.

Tabel 4 Hubungan *Self-efficacy* dengan *Self-management* pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sangkanhurip Kabupaten Bandung

Self-management

<i>Self-efficacy</i>	Buruk	Baik	N	<i>p-value</i>
Rendah	12 (14%)	4 (5%)	16 (19%)	<,001
Tinggi	7 (8%)	62 (73%)	69 (81%)	
Total	19	66	85	

Berdasarkan tabel 4 hubungan *self-efficacy* dengan *self-management* pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sangkanhurip menunjukkan bahwa sebagian besar responden (81%) yang memiliki *self-efficacy* tinggi juga memiliki *self-management* yang baik (78%). Berdasarkan hasil korelasi *Spearman's Rho* diperoleh nilai *p-value* <,001. Nilai signifikansi kurang dari 0,05, yang menunjukkan adanya hubungan antara *self-efficacy* dengan *self-management* pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sangkanhurip Kabupaten Bandung.

PEMBAHASAN

1. *Self-efficacy* pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sangkanhurip Bandung

Berdasarkan tabel 2, penelitian ini menunjukkan bahwa *self-efficacy* pada penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sangkanhurip Kabupaten Bandung sebagian besar (81%) memiliki *self-efficacy* yang tinggi. Temuan ini sejalan dengan penelitian Wandani et al., (2024), yang menunjukkan sebagian besar

responden memiliki *self-efficacy* yang baik, yang berarti bahwa klien hipertensi memiliki keyakinan yang tinggi atas kemampuannya untuk mengatur dan melakukan perilaku kesehatan.

Hasil data kuesioner *self-efficacy* pada penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sangkanhurip Bandung dominan berada pada dimensi *magnitude* (tingkat kesulitan) dengan sebesar 85,6 %. Hal tersebut menurut pandangan peneliti menunjukkan bahwa, penderita hipertensi memiliki keyakinan tinggi dalam menghadapi tantangan dalam pengelolaan hipertensi.

Tingginya *self-efficacy* pada penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sangkanhurip tidak lepas dari latar belakang responden, antara lain, jenis kelamin, usia, pekerjaan, pendidikan dan lama menderita hipertensi.

Penelitian ini menemukan bahwa *self-efficacy* tinggi banyak terjadi pada perempuan sebanyak 65 orang. Temuan ini sejalan dengan penelitian Harebare (2021, dalam Susanti et al, 2024), yang melaporkan bahwa skor *self-efficacy* tinggi lebih banyak ditemukan pada perempuan, yaitu sebesar 44%. Perempuan umumnya memiliki pemahaman yang lebih baik

terhadap kondisi emosionalnya, sehingga cenderung lebih siap dan mampu dalam menghadapi penyakit yang dialami.

Dari segi usia, penelitian ini banyak di temukan pada usia dewasa madya (40-59 tahun) sebanyak 58 orang. Hal ini sejalan dengan Oktavianisya & Aliftitah (2024) yang menyatakan bahwa bertambahnya usia memengaruhi *self-efficacy* melalui faktor fisik, sosial, dan psikologis. Bandura (1997) juga menjelaskan bahwa individu yang lebih tua cenderung memiliki keyakinan diri lebih tinggi dibandingkan yang lebih muda.

Dari segi pekerjaan, penelitian ini menemukan bahwa *self-efficacy* yang tinggi banyak terjadi pada Ibu rumah tangga sebanyak 58 orang. Menurut Kustanti & Pradita (2018, dalam Oktavianisya & Aliftitah, 2024), yang menyatakan bahwa wanita memiliki tingkat keyakinan diri yang tinggi. Tanggung jawab ganda sebagai pengelola rumah tangga dan wanita karir dapat memperkuat *self-efficacy*.

Dari segi pendidikan, penelitian ini menemukan bahwa *self-efficacy* tinggi sebagian besar terdapat pada tingkat pendidikan SD, yaitu 37 orang. Hal ini sejalan dengan Aderita & Ningsih (2025), mayoritas penderita hipertensi memiliki tingkat pendidikan dasar

(SD). Tingkat pendidikan berpengaruh terhadap pencegahan dan pengelolaan hipertensi, serta memperkuat *self-efficacy* yang mendukung kepatuhan pengobatan dan keberhasilan modifikasi gaya hidup (Zhao et al., 2021 dalam Aderita & Ningsih, 2025).

Dari segi lama menderita hipertensi, penelitian ini menemukan bahwa *self-efficacy* tinggi banyak terdapat pada responden dengan lama menderita hipertensi lebih dari satu tahun sebanyak 55 orang. Temuan ini sejalan dengan Fatmawati et al. (2021) yang melaporkan mayoritas responden memiliki lama sakit lebih dari satu tahun (90%). Pengalaman terkait gaya hidup berhubungan dengan lama sakit. Bandura (1997), mengatakan bahwa keyakinan individu menghadapi tantangan dipengaruhi oleh pengalaman masa lalu serta faktor lingkungan.

Menurut asumsi peneliti, tingginya *self-efficacy* di Puskesmas Sangkanhurip dipengaruhi keterlibatan responden dalam program Skrining PTM dan Prolanis BPJS yang memberikan pengalaman, pengetahuan, serta arahan tenaga kesehatan. Hal ini sejalan dengan Kamelia & Safrudin (2024) yang menyatakan pengetahuan dapat membentuk tindakan dan meningkatkan

kepercayaan diri dan keyakinan diri. Bandura (1997) juga menegaskan bahwa *self-efficacy* diperkuat melalui pengalaman langsung dan dorongan verbal.

Meski demikian, hasil penelitian menunjukkan masih ada 19% responden dengan *self-efficacy* rendah. Hal ini sejalan dengan Wandani et al. (2024), yang menemukan 27 penderita hipertensi memiliki *self-efficacy* buruk. Rendahnya *self-efficacy* umumnya terkait keterbatasan pengalaman dalam menyesuaikan pola hidup, sehingga kurang termotivasi melakukan perubahan. Peneliti berasumsi bahwa, penderita kurang berpengalaman dalam mengatur pola hidup, karena sebagian kecil responden masih berada pada usia dewasa awal dan lama menderita hipertensi kurang dari 1 tahun. Menurut Bandura (1997), pengalaman personal menjadi salah satu sumber utama pembentukan *self-efficacy*.

Maka dari itu, *self-efficacy* merupakan aspek penting dalam pengendalian hipertensi, karena dapat membentuk keyakinan diri untuk mengelola kesehatan secara mandiri dan konsisten. Upaya peningkatannya, terutama pada penderita dengan *self-efficacy* rendah, dapat dilakukan melalui pengalaman langsung, persuasi

verbal, dan dukungan sosial sebagaimana dijelaskan Bandura (1997). Salah satu strategi yang dapat diterapkan yaitu melalui program edukasi kesehatan berbasis keluarga yang memberikan motivasi dan penguatan positif untuk mendorong perubahan perilaku.

2. **Self-management** pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sangkanhurip Bandung

Berdasarkan tabel 2, sebagian besar penderita hipertensi di Puskesmas Sangkanhurip (78%) memiliki *self-management* yang baik, menunjukkan kemampuan dalam mengelola kondisi kesehatan. Temuan ini sejalan dengan Wandani et al. (2024) yang melaporkan 68,2% responden memiliki manajemen diri baik, mencerminkan kemampuan individu dalam mengontrol tekanan darah dan mencegah komplikasi.

Dalam penelitian ini, berdasarkan hasil kuesioner, komponen yang memiliki pengaruh terbesar terhadap *self-management* pada penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sangkanhurip Kabupaten Bandung, yaitu indikator kepatuhan regimen yang direkomendasikan sebesar 88,9%. Dari sudut pandang peneliti, temuan ini mengindikasikan bahwa mayoritas responden sudah memiliki

tingkat kepatuhan yang tinggi, yang berpotensi mendukung pengelolaan hipertensi secara lebih efektif.

Tingginya *self-efficacy* pada penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sangkanhurip tidak lepas dari latar belakang responden, antara lain, jenis kelamin, usia, pekerjaan, pendidikan dan lama menderita hipertensi.

Penelitian ini menemukan bahwa *self-management* tinggi pada penderita hipertensi sebagian besar terdapat pada perempuan sebanyak 63 orang. Hal ini sejalan dengan Putri & Faqih (2025) yang menyebut mayoritas penderita hipertensi adalah perempuan. Perempuan cenderung lebih aktif mengelola kesehatan karena peran sosial dan perhatian lebih terhadap kesejahteraan diri serta keluarga.

Self-management tinggi paling banyak ditemukan pada usia dewasa madya (40–59 tahun) sebanyak 56 orang. Temuan ini sejalan dengan Arsita et al. (2024) yang melaporkan mayoritas responden hipertensi berusia 41-60 tahun. Usia memengaruhi kemampuan *self-management* karena seiring bertambahnya usia berdampak pada perilaku kesehatan dan pengambilan keputusan terkait pengobatan.

Dari segi pendidikan, penderita hipertensi dengan *self-management* tinggi sebagian besar berpendidikan

SD yaitu sebanyak 33 orang. Hal ini sejalan dengan penelitian Arsita et al, (2024), yang juga melaporkan mayoritas responden berpendidikan SD (59,2%). Tingkat pendidikan responden berperan penting dalam mendukung perilaku sehat, termasuk upaya pengendalian hipertensi.

Dari segi pekerjaan, *self-management* tinggi pada penderita hipertensi mayoritas ditemukan pada ibu rumah tangga sebanyak 55 orang. Menurut Putri & Faqih (2025), mengatakan bahwa meskipun memiliki tanggung jawab besar, ibu rumah tangga tetap dapat menerapkan *self-care management* dalam pengendalian hipertensi. Sejalan dengan teori *self-care* Orem (1991), individu perlu memiliki pengetahuan, keterampilan, dan motivasi untuk mengelola kesehatan. Sehingga peran ibu rumah tangga penting dalam pengelolaan kesehatan keluarga.

Dari segi lama menderita hipertensi, *self-management* tinggi banyak ditemukan pada responden dengan lama menderita hipertensi lebih dari satu tahun sebanyak 54 orang. Hal ini sejalan dengan Putri & Faqih (2025) yang menyatakan bahwa riwayat hipertensi membuat penderita lebih menyadari pentingnya menjaga kesehatan dan aktif mengontrol tekanan darah. Sesuai teori *self-care* Orem (1991),

pemahaman dan pengalaman individu terhadap kondisi kesehatannya berperan penting dalam kemampuan merawat diri.

Keberhasilan *self-management* tinggi di Puskesmas Sangkanhurip, Kabupaten Bandung, dapat dikaitkan dengan program yang telah diberikan, seperti Skrining PTM dan Prolanis, yang memberikan informasi dan pemantauan kesehatan. Program puskesmas dapat memotivasi penderita hipertensi untuk mengikuti anjuran dan melakukan kontrol rutin sehingga terhindari dari komplikasi (Marbun et al, 2023).

Meski demikian, hasil penelitian menunjukkan sebagian kecil (22%) penderita hipertensi memiliki *self-management* yang buruk. Rendahnya pemahaman dan pengalaman dapat menghambat pengelolaan diri, sehingga edukasi kesehatan berkelanjutan perlu ditingkatkan untuk memperbaiki *self-management* (Khasanah et al., 2024; Aderita & Ningsih, 2025).

Menurut peneliti, *self-management* berperan penting dalam pengelolaan hipertensi untuk mengendalikan tekanan darah dan mencegah komplikasi. Penderita dengan *self-management* rendah memerlukan edukasi mendalam, pengalaman, dan dukungan berkelanjutan dari tenaga kesehatan,

keluarga, dan lingkungan agar memahami peran mereka dalam pengelolaan penyakit. Tenaga kesehatan disarankan fokus pada edukasi pasien yang melibatkan keluarga untuk mendukung tercapainya kesehatan optimal.

3. Hubungan *Self-efficacy* dengan *Self-management* pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sangkanhurip Bandung

Berdasarkan hasil analisis tabulasi silang pada tabel 4.4 sebagian besar responden (81%) memiliki *self-efficacy* tinggi. Di antara responden tersebut, sebagian besar (73%) menunjukkan *self-management* yang baik dan sebagian kecil (8%) menunjukkan *self-management* buruk. Sementara itu, Sebagian kecil (19%) responden memiliki *self-efficacy* rendah, dengan sebagian kecil (14%) memiliki *self-management* buruk (14%) dan sebagian kecil (5%) memiliki *self-management* baik.

Hasil analisis menunjukkan *p-value* < 0,001 (< 0,05), sehingga H_1 diterimaba, artinya terdapat hubungan signifikan antara *self-efficacy* dan *self-management* pada penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sangkanhurip, Kabupaten Bandung. Koefisien korelasi 0,609 menunjukkan

hubungan kuat dan positif, yang berarti semakin tinggi *self-efficacy* maka semakin baik *self-management*. Temuan ini sejalan dengan Wandani et al. (2024) menyimpulkan adanya hubungan positif antara efikasi diri dan manajemen diri pada klien hipertensi. *Self-efficacy* dan *self-management* yang baik diperlukan agar penderita termotivasi mencapai kesehatan optimal.

Meskipun hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden dengan *self-efficacy* tinggi juga memiliki *self-management* yang baik, masih terdapat sebagian kecil responden (8%) dengan *self-efficacy* tinggi tetapi *self-management* buruk. Kondisi ini menggambarkan bahwa penderita merasa mampu, tetapi tidak konsisten menjalankan pola hidup sehat.

Sebagian kecil responden (19%) memiliki *self-efficacy* rendah dengan *self-management* buruk (14%). Hal ini sejalan dengan Wandani et al. (2024) yang menyatakan bahwa efikasi diri rendah berhubungan dengan lemahnya manajemen diri karena kurangnya keyakinan untuk sembuh. Selain itu, menariknya, terdapat 5% responden dengan *self-efficacy* rendah tetapi *self-management* baik. Kondisi ini juga didukung oleh penelitian Wandani et

al (2024), yang menjelaskan bahwa meskipun penderita hipertensi kurang meyakini kemampuannya untuk sembuh, mereka tetap berupaya menjaga pola hidup sehingga perilaku manajemen diri tetap terlaksana dengan baik.

Self-efficacy dapat mencerminkan usaha, konsistensi, dan daya tahan individu dalam menghadapi hambatan (Bandura, 1997). Individu dengan *self-efficacy* tinggi lebih mampu melakukan perubahan perilaku kesehatan. Sejalan dengan teori *self-care* Orem (1991), kemampuan perawatan diri dipengaruhi pengetahuan, keterampilan, motivasi, dan dukungan lingkungan. *Self-efficacy* menjadi pendorong utama dalam penerapan *self-management*.

Penderita hipertensi di Puskesmas Sangkanhurip memiliki latar belakang beragam. Selain faktor individu, program kesehatan seperti Prolanis BPJS dan skrining PTM turut memperkuat hubungan antara *self-efficacy* dan *self-management* dengan memberikan pengalaman keberhasilan dalam mengontrol tekanan darah. Namun, masih ditemukan penderita hipertensi dengan *self-efficacy* dan *self-management* rendah. Oleh karena itu, diperlukan pengembangan program edukasi kesehatan yang disertai dukungan

keluarga dan tenaga kesehatan untuk memperkuat *self-efficacy* serta *self-management*, sehingga mendorong perubahan perilaku yang konsisten.

SIMPULAN DAN SARAN

Sebagian besar penderita hipertensi di Puskesmas Sangkanhurip memiliki *self-efficacy* tinggi dan *self-management* baik. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif signifikan antara keduanya, di mana *self-efficacy* tinggi berkaitan dengan *self-management* yang lebih baik.

Temuan penelitian ini menunjukkan pentingnya peningkatan *self-efficacy* sebagai upaya untuk meningkatkan *self-management* pada penderita hipertensi. Saran untuk tenaga kesehatan, khususnya perawat di Puskesmas Sangkanhurip, perlu mengembangkan program edukasi dan pendampingan yang melibatkan keluarga sebagai sistem pendukung utama pasien dalam pengelolaan hipertensi secara mandiri.

DAFTAR PUSTAKA

- [1]. Aderita, N. I., & Ningsih, S. (2025). Hubungan Efikasi Diri Dan Motivasi Pencegahan Komplikasi Dengan Derajat Hipertensi Di Kelurahan Sukoharjo. *Intan Husada: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 13(02), 320-333.
- [2]. Arsita, A. S., Wahyuni, S., & Asmuji. (2024). Hubungan Tugas Kesehatan Keluarga dengan Manajemen Diri Klien Hipertensi Di Puskesmas Silo 1 Kabupaten Jember. *ASSYIFA: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(2), 302–318.
- [3]. Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman and Company.
- [4]. Damayanti, F. E., Firmanti, T. A., & Puspitasari, L. A. (2022). *Self Management dan Kualitas Hidup Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Klatak*. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 13, 175-178.
- [5]. Chang, D., Melia, S., & Ginting, M. (2023). *Analisis Faktor Kepatuhan Minum Obat pada Lansia dengan Hipertensi di Puskesmas Katapang*. *Jurnal Ilmu Kesehatan Immanuel*, 17(1)
- [6]. Fatmawati, B. R., Suprayitna, M., & Istianah. (2021). *Self Efficacy Dan Perilaku Sehat Dalam Modifikasi Gaya Hidup Penderita Hipertensi*. *Jurnal Ilmiah STIKES Yarsi Mataram*, 11(1).
- [7]. Kamelia, S., & Safrudin. (2024). Hubungan Antara Karakteristik, Pengetahuan, *Self Efficacy*, *Self Care Behavior* dan Dukungan

- Keluarga Pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Seroja Bekasi. *Jurnal Promosi Kesehatan Mandiri*, 2(1), 17–30.
- [8]. Kementerian Kesehatan RI. (2024). *Pedoman Pengendalian Hipertensi Di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- [9]. Kementerian Kesehatan RI. (2024, May 17). *Bahaya Hipertensi, Upaya Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi*. <https://sehatnegeriku.kemkes.khgo.id/baca/rilis-media/20240518/5245526/bahaya-hipertensi-upaya-pencegahan-dan-pengendalian-hipertensi/>
- [10]. Khairani, W. (2024). Pentingnya Self Management: Patuh dan Teratur Minum Obat Hipertensi Untuk Kestabilan Tekanan Darah dan Upaya Mencegah Komplikasi. *Book Chapter of Hypertension*.
- [11]. Khasanah, U., Kelliat, B. A., Afiyanti, Y., Besral, B., & Sari, D. W. (2024). *The Problems and Needs of Self-management Among Indonesian Older Adults with Hypertension: A Qualitative Study*. *SAGE Open Nursing*, 10.
- [12]. Marbun, F. H., Barus, M., & Novitarum, L. (2023). Gambaran *Self-Management* Pasien Hipertensi Di Rumah Sakit Harapan Pematang Siantar Tahun 2023. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 4(5).
- [13]. Mulyati, L. (2024). *Membangun Self-management Behaviour yang Efektif pada Penderita Hipertensi: Perspektif Pengetahuan, Self-efficacy, Komunikasi Petugas Kesehatan, dan Dukungan Keluarga*. Yogyakarta: Deepublish.
- [14]. Oktavianisya, N., & Alifitah, S. (2024). Peningkatan Efikasi Diri Pasien Hipertensi Dengan Metode *Peer Group Support*. *JPK: Jurnal Penelitian Kesehatan*, 14(2), 106-112.
- [15]. Orem, D. E. (1991). *Nursing: Concepts of practice*. MO: Mosby-Year Book.
- [16]. Putri, B. M. F., & Faqih, Moh. U. (2025). Hubungan antara Efikasi Diri dengan Manajemen Perawatan Diri pada Pasien Hipertensi. *Journal of Pubnursing Sciences*, 3(01), 13-29.
- [17]. Susanti, S. N., Sukarmin, S., Jauhar, M., Tiara, N., & Lasmini, L. (2024). Efikasi Diri, Dukungan Sosial, dan *Self-Care Management* Klien Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 5(2), 62-80.
- [18]. Wandani, A. M., Adriani, S. W., & Asmuji. (2024). Hubungan Efikasi Diri Dengan Manajemen Diri Pada Klien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sumpasari Kabupaten Jember. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1, 72–80.

- [19]. *World Health Organization. (2023). Global report on hypertension, The race against a silent killer. World Health Organization.*