

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2. 1 Konsep *Self Care Management*

2.1.1 Definisi *Self Care Management*

Self care management merupakan kemampuan individu dalam melakukan aktifitas perawatan diri untuk mempertahankan hidup, meningkatkan, dan memelihara kesehatan serta kesejahteraan individu. *Self care management* merupakan aktifitas individu untuk mengontrol gejala, melakukan perawatan, keadaan fisik, dan psikologi serta merubah gaya hidup yang disesuaikan dengan penyakit yang diderita untuk memelihara hidup, kesehatan, dan kesejahteraan. Tujuan utama dilakukannya *self care management* adalah penderita dapat efektif manajemen kesehatannya secara berkelanjutan, terutama pada penderita dengan penyakit kronis (Fadilah et al., 2023). *Self Care Management* sebagai intervensi sistemik untuk penyakit kronis adalah mengontrol perilaku seseorang untuk mampu mengambil keputusan dalam rencana perawatan. Tekanan darah tinggi dapat dikontrol oleh beberapa hal, yaitu kepatuhan terhadap pengobatan, perubahan gaya hidup dan perilaku kesehatan yang positif (Akhter, 2010).

2.1.2 *Self Care Management* Hipertensi

Self care management pada penderita hipertensi merupakan salah satu bentuk usaha positif yang dilakukan oleh penderita hipertensi. *Self care management* hipertensi bertujuan untuk mengoptimalkan kesehatan, mengontrol dan manajemen tanda dan gejala yang muncul, mencegah terjadinya komplikasi, meminimalisir gangguan yang ditimbulkan pada fungsi tubuh, emosi, dan hubungan interpersonal dengan orang lain yang dapat mengganggu kehidupan klien (Akhter, 2010).

2.1.3 Komponen *Self Care Management*

Menurut Akhter, (2010) terdapat 5 komponen self care management pada penderita hipertensi yang meliputi integritas diri, regulasi diri, interaksi dengan tenaga kesehatan dan lainnya, pemantauan tekanan darah dan kepatuhan terhadap aturan

yang dianjurkan. Hal ini dikarenakan hipertensi merupakan penyakit kronis yang membutuhkan pengontrolan darah.

2.1.3.1 Integritas Diri

Integritas diri mengacu pada kemampuan penderita untuk peduli terhadap kesehatan dengan menerapkan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari mereka seperti diet yang tepat, olahraga, dan kontrol berat badan. Penderita dengan hipertensi harus mampu mengelola porsi dan pilihan makanan ketika makan, makan lebih banyak buah, sayuran, biji-bijian, dan kacang-kacangan, mengurangi konsumsi lemak jenuh, mempertimbangkan efek pada tekanan darah ketika membuat pilihan makanan untuk dikonsumsi, menghindari minum alkohol, mengonsumsi makanan rendah garam atau menggunakan sedikit garam ketika membumbui masakan, mengurangi berat badan secara efektif, latihan atau olahraga untuk mengontrol tekanan darah dan berat badan dengan berjalan kaki, jogging, atau bersepeda selama 30-60 menit perhari, berhenti merokok dan mengontrol stres dengan mendengarkan musik, istirahat, dan berbicara dengan anggota keluarga (Meo, Paulus, Ranga, et al., 2023).

2.1.3.2 Regulasi Diri

Regulasi diri mencerminkan perilaku mereka melalui pemantauan tanda dan gejala yang dirasakan oleh tubuh, penyebab timbulnya tanda dan gejala yang dirasakan, serta tindakan yang dilakukan. Perilaku regulasi diri meliputi mengetahui penyebab berubahnya tekanan darah, mengenali tanda-tanda dan gejala tekanan darah tinggi dan rendah, bertindak dalam menanggapi gejala, membuat keputusan berdasarkan pengalaman, mengetahui situasi yang dapat mempengaruhi tekanan darah dan membandingkan perbedaan antara tingkat tekanan darah (Meo, Paulus, Ranga, et al., 2023).

2.1.3.3 Interaksi Dengan Tenaga Kesehatan dan Lainnya

Interaksi dengan tenaga kesehatan dan lainnya didasarkan pada konsep yang menyatakan bahwa kesehatan terutama dalam kasus hipertensi, dengan cara

mengontrol tekanan darah dengan baik dapat tercapai karena adanya kolaborasi antara penderita dengan tenaga kesehatan dan individu lain seperti keluarga, teman, dan tetangga. Perilaku yang mencerminkan interaksi dengan tenaga kesehatan dan lainnya meliputi nyaman ketika mendiskusikan rencana pengobatan dengan penyedia layanan kesehatan, nyaman ketika menyarankan perubahan rencana perawatan kepada penyedia layanan kesehatan, nyaman ketika bertanya kepada penyedia layanan kesehatan terkait hal yang tidak dipahami, berkolaborasi dengan penyedia layanan kesehatan untuk mengidentifikasi alasan berubahnya tingkat tekanan darah, meminta orang lain untuk membantu dalam mengontrol tekanan darah, nyaman ketika bertanya pada orang lain terkait teknik manajemen yang dilakukan untuk menurunkan tekanan darah tinggi (Meo, Paulus, Rangga, et al., 2023).

2.1.3.4 Pemantauan Tekanan Darah

Pemantauan tekanan darah dilakukan untuk mendeteksi tingkat tekanan darah sehingga klien dapat menyesuaikan tindakan yang akan dilakukan dalam self care management. Perilaku pemantauan tekanan darah meliputi memeriksa tekanan darah saat merasa sakit, memeriksa tekanan darah ketika mengalami gejala tekanan darah rendah, memeriksa tekanan darah untuk membantu membuat keputusan perawatan diri pada hipertensi (Meo, Paulus, Rangga, et al., 2023).

2.1.3.5 Kepatuhan Terhadap Aturan Yang Dianjurkan

Kepatuhan terhadap aturan yang dianjurkan mengacu pada kepatuhan pasien terhadap konsumsi obat anti-hipertensi dan kunjungan klinik. Komponen ini juga melibatkan konsumsi obat sesuai dosis yang telah ditentukan, waktu yang ditentukan untuk minum obat, dan kunjungan klinik rutin setiap 1-3 bulan (Meo, Paulus, Rangga, et al., 2023).

2.1.4 Perilaku Pengelolaan *Self Care Management*

Menurut Akhter, (2010) terdapat 5 perilaku pengelolaan *self care management* pada penderita hipertensi sebagai berikut:

2.1.4.1 Kepatuhan Terhadap Diet

Kepatuhan terhadap diet, penderita hipertensi disarankan menerapkan pola diet sehat dengan menekankan pada meningkatkan konsumsi buah-buahan, sayuran dan produk susu rendah lemak, makanan yang berserat tinggi, biji-bijian dan protein nabati, dan kurangi konsumsi makanan yang mengandung kolesterol dan lemak jenuh.

2.1.4.2 Melakukan Aktivitas Fisik Secara Teratur

Melakukan aktivitas fisik secara teratur dapat membantu menurunkan tekanan darah tinggi. Olahraga atau latihan dinamis dengan intensitas sedang seperti berjalan kaki, jogging, bersepeda, atau berenang dapat dilakukan secara rutin selama 30-60 menit selama 4-7 hari dalam seminggu. Olahraga atau latihan dinamis intensitas sedang yang rutin dilakukan selama 4-7 hari dalam seminggu diperkirakan dapat menurunkan tekanan darah 4-9 mmHg.

2.1.4.3 Kontrol Stress

Stres yang dialami seseorang akan mengakibatkan saraf simpatis yang akan memicu kerja jantung yang menyebabkan peningkatan tekanan darah. Oleh karena itu, bagi mereka yang sudah memiliki riwayat hipertensi, disarankan untuk berlatih mengendalikan stres dalam hidupnya.

2.1.4.4 Membatasi Konsumsi Alkohol

Penderita hipertensi yang minum alkohol harus disarankan untuk membatasi konsumsi alkohol. Konsumsi alkohol tidak lebih dari 2 minuman per hari atau tidak lebih dari 14 minuman per minggu untuk laki-laki, dan tidak lebih dari 1 minuman per hari atau tidak lebih dari 9 minuman per minggu untuk perempuan. Takaran satu minuman, yaitu 13,6 gram atau 17,2 ml etanol atau sekitar 44 ml [1.5 oz] dari 40% wiski, 355 ml [12 oz] dari 5% bir, atau 148 ml [5 oz] dari 12% anggur.

2.1.4.5 Berhenti Merokok

Berhenti merokok sangat penting untuk dilakukan oleh klien hipertensi, karena dapat mengurangi efek jangka panjang hipertensi. Bahan kimia dalam tembakau dapat merusak lapisan dinding arteri, sehingga dapat menyebabkan arteri menyempit dan meningkatkan tekanan darah. Asap rokok diketahui juga dapat menurunkan aliran darah ke berbagai organ dan dapat meningkatkan kerja jantung.

2.1.5 Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku *Self Care Management*

Menurut Maria et al., (2022) faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku self care management pada penderita hipertensi meliputi usia, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, status pernikahan, pengetahuan, self efficacy, dukungan keluarga, dukungan sosial, status ekonomi dan lama menderita hipertensi.

2.1.5.1 Usia

Penderita hipertensi yang berusia lebih tua atau lebih dari 50 tahun memiliki tingkat kepatuhan tinggi terhadap diet rendah garam dan kepatuhan pengobatan dari pada pasien usia dewasa. Hal ini disebabkan karena pasien hipertensi yang berusia lebih dari 50 tahun mulai memperhatikan penyakit yang diderita dan berusaha untuk melakukan perawatan diri (Rozani, 2019).

2.1.5.2 Jenis Kelamin

Jenis kelamin merupakan salah satu faktor paling penting pada *self care management*. Pada laki-laki lebih banyak melakukan penyimpangan kesehatan seperti kurangnya manajemen berat badan dan kebiasaan merokok dibandingkan pada perempuan (Tutpai et al., 2020)

2.1.5.3 Pendidikan

Tingkat pendidikan juga menentukan mudah tidaknya seseorang dalam memahami pengetahuan yang mereka peroleh. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka kemampuan seseorang dalam memelihara pola hidupnya agar tetap sehat dan bebas dari penyakit juga semakin tinggi. Tingkat pendidikan yang tinggi

memudahkan individu dalam menerima dan mengaplikasikan suatu ilmu (Tutpai et al., 2020).

2.1.5.4 Pekerjaan

Hipertensi dapat dialami pegawai dengan segala profesi dan jenis pekerjaan dengan kondisi lingkungan apabila tuntutan pekerjaan tidak sesuai dengan kemampuan atau kebutuhan pekerja misalnya, peralatan yang tidak memadai, hubungan yang buruk dengan atasan, konflik pribadi (Oktaviarini et al., 2019).

2.1.5.5 Status Pernikahan

Penderita hipertensi yang memiliki pasangan atau sudah menikah mempunyai tingkat kepatuhan yang tinggi terkait diet rendah garam daripada individu yang belum menikah (Rozani, 2020).

2.1.5.6 Pengetahuan

Pengetahuan yang baik pada pasien hipertensi dapat meningkatkan motivasi diri untuk melakukan praktik perawatan diri dari pada penderita yang tidak mempunyai pengetahuan perawatan hipertensi (Rozani, 2020).

2.1.5.7 *Self Efficacy*

Self efficacy merupakan keyakinan orang tentang kemampuan mereka untuk menghasilkan tingkat kinerja tertentu yang memberikan pengaruh terhadap peristiwa yang mempengaruhi kehidupan mereka. *Self efficacy* menentukan bagaimana seseorang merasa, berpikir, memotivasi diri sendiri, dan berperilaku. Keyakinan seperti ini menghasilkan dampak yang beragam melalui empat proses utama yaitu proses kognitif, motivasi, afektif dan seleksi (Gerbino, 2020).

2.1.5.8 Dukungan Keluarga

Dukungan keluarga adalah usaha dari anggota keluarga baik material ataupun moril dalam bentuk saran, motivasi, bantuan yang nyata dan informasi. Dukungan keluarga bisa memperbesar penghargaan terhadap diri sendiri, mendukung semua

orang membentuk kekuatan keluarga, berpotensi sebagai cara untuk pencegahan pertama untuk setiap keluarga dalam mengatasi hambatan kehidupan sehari-hari (Meo, Paulus, Rangga, et al., 2023).

2.1.5.9 Dukungan Sosial

Dukungan sosial yang memadai dan tersedia berdampak positif terhadap pengobatan dan kepatuhan pasien hipertensi dan memungkinkan mereka untuk mengatasi penyakitnya secara efektif (Pan et al., 2021).

2.1.5.10 Status Ekonomi

Status sosial ekonomi rendah dihubungkan dengan status kesehatan yang lebih buruk, hal tersebut terkait dengan gaya hidup dan kualitas diet yang rendah atau kurang sehat (Kharisyanti & Farapti, 2018).

2.1.5.11 Lama Menderita Hipertensi

Penderita hipertensi yang lebih 5 tahun memiliki kepatuhan dalam melakukan aktivitas daripada penderita hipertensi yang kurang dari 5 tahun, manajemen hipertensi meningkat pada individu yang telah lama di diagnosis karena telah mempelajari lebih lanjut tentang praktik perawatan diri (Rozani, 2019).

Hasil penelitian Agastiya et al., (2020) yang berjudul hubungan *self efficacy* dengan *self management behavior* pada pasien hipertensi, menggunakan metode *correlational* dengan design *cross sectional*, menunjukkan hasil 15 responden *self management behaviour* baik (24,6%), 34 responden *self management behaviour* sedang (55,7%), dan 12 responden *self management behaviour* buruk (19,7%). peneliti menyimpulkan sebagian besar responden memiliki *self management behaviour* sedang yaitu 55,7%. Hasil *cross tabulation* menunjukkan bahwa perempuan memiliki *self-management behaviour* yang lebih baik dibandingkan dengan laki-laki, rentang usia 56-64 tahun memiliki *self management behaviour* yang paling baik dibandingkan dengan rentang usia lainnya, responden yang mendapatkan pendidikan formal (SD, SMP, SMA, PT) memiliki *self-management*

behaviour yang lebih baik dibandingkan dengan yang tidak mendapatkan pendidikan formal, responden yang tidak memiliki kebiasaan minum kopi memiliki self-management behaviour yang lebih baik dibandingkan dengan responden yang memiliki kebiasaan minum kopi, responden yang memiliki tekanan darah hipertensi tingkat II memiliki self-management behaviour yang paling buruk.

Hasil penelitian oleh Pae et al., (2023) yang berjudul “Hubungan *Self Care Management* Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia” penelitian ini menggunakan metode analitik korelasional hasilnya menunjukkan bahwa self care management dengan kategori kurang terdapat 16 orang (61.54%), cukup 6 orang (23.08%), dan baik 4 orang (15.38%). Peneliti berpendapat jika nilai *self care management* yang dimiliki lansia mayoritas kurang dikarenakan berbagai faktor diantaranya usia dimana usia yang mendapat nilai baik dan cukup berada pada kisaran usia lanjut usia, sedangkan yang berusia lanjut usia tua seluruhnya mendapat nilai kurang.

Hasil penelitian Maria Bahagia Idu et al., (2022) yang berjudul faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku *self care* pada pasien hipertensi di wilayah kerja puskesmas langlang tahun 2022, menggunakan metode kuantitatif dengan desain *cross sectional*, menunjukkan hasil 34 responden perilaku *self care* baik dengan presentase (55,7%) dan 27 responden perilaku *self care* buruk dengan presentase (44,3%). Peneliti menyimpulkan bahwa masyarakat di wilayah kerja puskesmas langlang perilaku *self care* baik yang dipengaruhi tingkat pengetahuan perilaku *self care* dan *self efficacy*.

Hasil penelitian Rusminingsih et al., (2021) yang berjudul hubungan efikasi diri dengan *self care management* pada penderita hipertensi di desa karanglo klaten selatan, yang menggunakan desain deskriptif korelasi dengan pendekatan *cross sectional*, Hasil penelitian menunjukkan penderita hipertensi di Desa Karanglo memiliki tingkat self care management yang tinggi sebanyak 44 orang (38.3%), sedang 38 orang (33.0%) dan rendah sebanyak 33 orang (28.7%). Berdasarkan hasil tersebut diketahui self care management pada penderita hipertensi di Desa Karanglo

sebagian besar baik. Pada penelitian ini self care management diukur berdasarkan kepatuhan mengkonsumsi obat, diet DASH, aktivitas fisik, merokok, management berat badan, dan alkohol. Hal tersebut sesuai dengan rekomendasi dari JNC 8 yang menjelaskan self care management pada penderita hipertensi dapat dilakukan dengan menerapkan modifikasi gaya hidup.

2. 2 Konsep *Self Efficacy*

2.2.1 Definisi *Self Efficacy*

Self efficacy adalah keyakinan seseorang tentang kemampuan mereka untuk menghasilkan tindakan yang ingin dicapai dan mempunyai pengaruh pada kehidupan mereka. Keyakinan tentang *self efficacy* akan memberikan dasar motivasi, kesejahteraan dan prestasi seseorang. *Self efficacy* akan menentukan bagaimana seseorang merasa, berfikir, memotivasi dirinya dan berperilaku. *Self efficacy* telah dianggap sebagai prediktor yang paling menonjol untuk perubahan perilaku kesehatan seperti kepatuhan terhadap pengobatan pada pasien dengan penyakit kronis (Albert Bandura, 1998).

2.2.2 Faktor Yang Mempengaruhi *Self Efficacy*

Menurut Bandura, (1998) mengatakan bahwa ada 6 faktor yang mempengaruhi *self efficacy*, yaitu:

2.2.2.1 Budaya

Budaya mempengaruhi *self efficacy* melalui nilai, kepercayaan, dan proses pengaturan diri yang berfungsi sebagai sumber penilaian *self efficacy* dan juga sebagai konsekuensi dari keyakinan akan *self efficacy*.

2.2.2.2 Jenis Kelamin

Perbedaan jenis kelamin juga berpengaruh terhadap *self efficacy*. Dimana wanita memiliki *self efficacy* yang tinggi dibandingkan dengan pria. Wanita yang memiliki peran selain ibu rumah tangga, juga sebagai wanita karir akan memiliki *self efficacy* yang tinggi dibandingkan dengan pria yang bekerja.

2.2.2.3 Status atau Peran Individu Dalam Lingkungannya

Individu yang lebih aktif berperan dan memiliki kedudukan lebih tinggi di lingkungannya menjadikan dirinya memiliki tingkat kontrol yang lebih tinggi juga sehingga *self efficacy* yang dimilikinya akan lebih tinggi.

2.2.2.4 Informasi Tentang Kemampuan Diri

Individu yang menerima informasi terkait dengan kemampuan tinggi yang dimilikinya, menjadi motivasi tersendiri baginya dan secara langsung individu memiliki kemampuan lebih tinggi dan terjadi penambahan keyakinan yang besar sehingga berkomitmen untuk menyelesaikan tindakan dengan sebaik-baiknya.

2.2.2.5 Sifat Dari Tugas Yang Dihadapi

Derajat dari kompleksitas dari kesulitan tugas yang dihadapi oleh individu akan mempengaruhi penilaian individu tersebut terhadap kemampuan dirinya sendiri. Semakin kompleks tugas yang dihadapi oleh individu maka akan semakin rendah individu tersebut menilai kemampuannya. Sebaliknya, jika individu dihadapkan pada tugas yang mudah dan sederhana maka akan semakin tinggi individu tersebut menilai kemampuannya.

2.2.2.6 Intensif Eksternal

Faktor lain yang dapat mempengaruhi *self efficacy* individu adalah insentif yang diperolehnya. Bandura menyatakan bahwa salah satu faktor yang dapat meningkatkan *self efficacy* adalah *competent continges incentive*, yaitu insentif yang diberikan orang lain yang merefleksikan keberhasilan seseorang.

2.2.3 Manfaat *Self Efficacy*

Self efficacy dibutuhkan bagi para penderita hipertensi untuk meningkatkan derajat kesehatan melalui keyakinan dalam menjalankan perawatan diri. Dengan melakukan perawatan diri yang baik maka dapat menurunkan terjadinya komplikasi (Annalia et al., 2019). Dalam konteks kepatuhan perawatan diri pada penderita hipertensi, *self efficacy* yang tinggi dapat mendorong individu untuk mengikuti

rekomendasi medis, seperti mengonsumsi obat secara teratur, mengadopsi pola makan sehat, melakukan aktivitas fisik teratur, menghindari faktor risiko, dan memantau tekanan darah mereka. Keyakinan diri ini dapat membantu individu mengatasi hambatan dan tantangan yang mungkin muncul, seperti kesulitan dalam menjaga kepatuhan jangka panjang atau situasi yang mempengaruhi perilaku perawatan diri mereka (Muthiyah et al., 2023a).

2.2.4 Dimensi *Self Efficacy*

Menurut Bandura, (1998) terdapat 3 dimensi *self efficacy* sebagai berikut:

2.2.4.1 Tingkat Kesulitan (*Magnitude*)

Dimensi ini berkaitan dengan derajat kesulitan tugas ketika individu merasa mampu untuk melakukannya. Apabila individu dihadapkan pada tugas yang disusun menurut tingkat kesulitannya, maka *self efficacy* individu mungkin akan terbatas pada tugas yang mudah, sedang, atau bahkan tugas yang paling sulit, sesuai dengan batas kemampuan yang dirasakan untuk memenuhi tuntutan perilaku yang dibutuhkan pada masing-masing tingkat. Dimensi ini memiliki implikasi terhadap pemilihan tingkah laku yang dirasa mampu dilakukannya dan menghindari tingkah laku yang berada di luar batas kemampuan yang di rasakannya (Lianto, 2019).

2.2.4.2 Kekuatan (*Strength*)

Dimensi ini berkaitan dengan tingkat kekuatan dari keyakinan atau pengharapan individu mengenai kemampuannya. Pengharapan yang lemah mudah digoyahkan oleh pengalaman yang tidak mendukung. Sebaliknya, pengharapan yang mantap mendorong individu tetap bertahan dalam usahanya. Meskipun mungkin ditemukan pengalaman yang kurang menunjang. Dimensi ini biasanya berkaitan langsung dengan dimensi level, yaitu makin tinggi level taraf kesulitan tugas, makin lemah keyakinan yang dirasakan untuk menyelesaikannya (Lianto, 2019).

2.2.4.3 Generalisasi (*Geneality*)

Dimensi ini berkaitan dengan luas bidang tingkah laku yang mana individu merasa yakin akan kemampuannya. Individu dapat merasa yakin terhadap kemampuan

dirinya. Apakah terbatas pada suatu aktivitas dan situasi tertentu atau pada serangkain aktivitas dan situasi yang bervariasi (Lianto, 2019).

2.2.5 Indikator *Self Efficacy*

Indikator *self efficacy* mengacu pada 3 dimensi yaitu dimensi *magnitude*, dimensi *generality*, dan dimensi *strenght*. Dalam penelitian Hasanah et al., (2019) merumuskan beberapa indikator *self efficacy* diri yiatu:

2.2.5.1 Yakin dapat menyelesaikan tugas tertentu, individu yakin bahwa dirinya mampu menyelesaikan tugas tertentu, yang mana individu sendirilah yang menetapkan tugas (target) apa yang harus diselesaikan.

2.2.5.2 Yakin dapat memotivasi diri untuk melakukan tindakan yang diperlukan dalam menyelesaikan tugas, individu mampu menumbuhkan motivasi pada diri sendiri untuk bisa memilih dan melakukan tindakan-tindakan yang diperlukan dalam rangka menyelesaikan tugas.

2.2.5.3 Yakin bahwa dirinya mampu berusaha dengan keras, gigih dan tekun. Adanya usaha yang keras diri individu untuk menyelesaikan tugas yang muncul serta mampu bangkit dari kegagalan.

2.2.5.4 Yakin bahwa diri mampu menghadapi hambatan dan kesulitan. Individu mampu bertahan saat menghadapi kesulitan dan hambatan yang muncul serta mampu bangkit dari kegagalan.

2.2.5.5 Yakin dapat menyelesaikan tugas yang memiliki *range* yang luas ataupun sempit (spesifik). Individu yakin bahwa dalam setiap tugas apapun dapat diselesaikan meskipun itu luas dan spesifik.

2.2.6 Pengaruh *Self Efficacy*

Menurut Bandura, (1998) persepsi diri atas *self efficacy* yang berlangsung adalah diri individu keberadaannya sebagai suatu fungsi yang menentukan perilaku

individu, pola pikir, dan reaksi emosional yang mereka alami. Pengaruh *self efficacy* dalam diri individu adalah sebagai berikut:

2.2.6.1 Tingkah Laku Memilih

Dalam kehidupan sehari-hari individu harus selalu membuat keputusan mengenai tindakan apa yang akan dilakukan dan berapa lama tindakan tersebut akan berlangsung. Individu cenderung menghindari kegiatan dan situasi yang diyakini berada diluar kemampuan. Sebaliknya orang akan memilih dan melakukan serta menunjukkan secara meyakinkan aktifitas yang mereka nilai sanggup untuk dilakukan.

2.2.6.2 Usaha Yang Akan Dilakukan dan Daya Tahan

Self efficacy juga akan menentukan seberapa besar usaha yang akan dilakukan dan berapa lama individu mampu bertahan dalam menghadapi tantangan atau hambatan yang muncul. Jika menghadapi kesulitan, individu yang ragu-ragu tentang kemampuan diri akan mengurangi usaha dan mudah menyerah. Sedangkan individu yang mempunyai *self efficacy* tinggi akan mengeluarkan usaha yang besar untuk mengatasi hambatan atau rintangan tersebut. Individu yang mempunyai *self efficacy* tinggi akan menaruh perhatian besar untuk melakukan usaha-usaha dalam mencapai unjuk kerja yang baik, sebab pengetahuan dan kemampuan akan berkembang dan meningkat bila ada usaha ke arah tersebut.

2.2.6.3 Pola Pikir dan Reaksi Emosi

Penilaian individu terhadap kemampuan akan mempengaruhi pola pikir dan reaksi emosi selama melakukan interaksi dengan lingkungan. Individu yang menganggap diri tidak mampu dalam menghadapi tuntutan dari lingkungan akan tetap merasa tidak mampu dan membayangkan kesulitan yang lebih besar dari yang sebenarnya. Referensi diri yang salah tersebut akan menciptakan stress sehingga dapat mengurangi efektifitas penggunaan kemampuan dan berakibat individu tersebut mengalami hilangnya perhatian untuk melakukan upaya-upaya terbaik dalam menghadapi kegagalan atau sesuatu yang tidak dikehendaki. Sebaliknya pada individu yang memiliki *self efficacy* tinggi akan mengarahkan perhatian dan usaha

terhadap tuntutan situasi dan semakin tertantang oleh hambatan yang lebih keras. Tuntutan lingkungan dan hambatan yang ada akan dilihat sebagai sesuatu yang harus dijawab dan di atasi.

2.2.7 Peran *Self Efficacy*

Menurut Bandura, (1998) *self efficacy* yang kuat akan meningkatkan hasil yang dicapai dan kesejahteraan individu dalam berbagai cara, yaitu :

2.2.7.1 Individu yang mempunyai *self efficacy* yang tinggi akan berusaha menyelesaikan tugas-tugas yang sulit, karena mereka menganggapnya sebagai tantangan yang harus dilewati.

2.2.7.2 *Self efficacy* diri yang kuat akan menjadikan individu lebih berminat dan lebih menaruh perhatian terhadap tugas yang dikerjakan dan akan meningkatkan usaha apabila mengalami kegagalan.

2.2.7.3 Individu dengan *self efficacy* yang tinggi akan menganggap kegagalan adalah sukses yang tertunda sehingga akan cepat pulih dari trauma kegagalan yang dialami.

2.2.7.4 Apabila berhadapan dengan situasi yang sulit, mereka memiliki keyakinan bahwa akan dapat mengendalikan situasi.

2.2.7.5 Dengan *self efficacy* yang tinggi, seseorang dapat mengeluarkan kemampuan yang terbaik dari dirinya, mengurangi kecenderungan depresi.

Jadi dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* yang tinggi akan berusaha menyelesaikan tugas yang sulit, *self efficacy* diri yang kuat akan mampu meningkatkan usaha apabila mengalami kegagalan, individu dengan *self efficacy* yang tinggi akan menganggap kegagalan adalah sukses yang tertunda, apabila berhadapan dengan situasi yang sulit mampu mengendalikan situasi, dengan memiliki *self efficacy* yang tinggi mampu mengeluarkan kemampuan yang terbaik dan mengurangi stres.

2.1.8 Standar Perawatan Hipertensi

Menurut Muthiyah et al., (2023) pencegahan hipertensi melibatkan langkah-langkah untuk mengurangi risiko perkembangan tekanan darah tinggi, serta mempromosikan gaya hidup sehat. Berikut adalah beberapa strategi utama dalam pencegahan hipertensi:

2.1.8.1 Penggunaan Obat-obatan

Obat Pencegahan, bagi individu dengan risiko tinggi (seperti diabetes atau penyakit ginjal kronis), dokter mungkin meresepkan obat antihipertensi sebagai tindakan pencegahan.

2.1.8.2 Pola Makan Sehat

Diet Seimbang: Mengonsumsi makanan yang kaya akan buah-buahan, sayuran, biji-bijian, dan protein tanpa lemak. Mengurangi Garam, mengurangi asupan garam hingga kurang dari 5 gram per hari (sekitar satu sendok teh). Diet DASH, mengikuti *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH) yang menekankan pada konsumsi makanan rendah garam dan tinggi kalium, magnesium, dan kalsium. Menghindari Makanan Olahan, mengurangi konsumsi makanan olahan dan cepat saji yang biasanya tinggi garam, lemak jenuh, dan gula.

2.1.8.3 Aktivitas Fisik

Olahraga Teratur, berolahraga setidaknya 150 menit per minggu, seperti berjalan cepat, bersepeda, berenang, atau aktivitas aerobik lainnya. Aktivitas Harian, meningkatkan aktivitas fisik dalam rutinitas harian, seperti menggunakan tangga, berjalan kaki, atau berkebun.

2.1.8.4 Monitoring dan Pemeriksaan Rutin

Pemantauan Tekanan Darah, memeriksa tekanan darah secara rutin, terutama bagi individu dengan riwayat keluarga hipertensi atau faktor risiko lainnya. Pemeriksaan Kesehatan Berkala, melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala untuk mendeteksi dan mengelola faktor risiko hipertensi.

2.2.9 *Self Efficacy* dengan *Self Care Management*

Hasil penelitian Rusminingsih et al., (2021) yang berjudul hubungan efikasi diri dengan *self care management* pada penderita hipertensi di desa karanglo klaten selatan, yang menggunakan desain deskriptif korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa berdasarkan efikasi diri penderita hipertensi sebagian besar adalah tinggi sebanyak 97 orang (48.3%) dengan *self care management* tinggi sebanyak 44 orang (38.3%), sedang sebanyak 29 orang (25.2%), dan rendah sebanyak 24 orang (20.9%). Hasil analisis bivariat menggunakan Kendall Tau didapatkan ada hubungan antara efikasi diri dengan *self care management* pada penderita hipertensi di Desa Karanglo Kecamatan Klaten Selatan dengan nilai p value 0,001 dengan kekuatan hubungan yaitu 0.277 yang berarti terdapat hubungan efikasi diri dengan *self care management*, tetapi kekuatan korelasi lemah dengan arah korelasi positif artinya terjadi hubungan searah. *Self efficacy* mendorong seseorang untuk memahami lebih baik pada proses perubahan perilaku kesehatan sehingga penting untuk meningkatkan perawatan diri penderita. Penderita hipertensi dengan efikasi diri yang tinggi akan menganggap bahwa dirinya mampu untuk mengontrol tekanan darah dengan baik sesuai dengan tujuan yang dicapai. Begitu pula dengan sebaliknya, apabila penderita hipertensi dengan efikasi diri rendah akan menganggap bahwa kemampuan yang dimiliki belum bisa untuk mengontrol tekanan darah dengan baik dan tidak mampu untuk mendapatkan tujuan yang dicapai.

Hasil penelitian Aziza, (2023) yang berjudul hubungan *self efficacy* dengan *self care* lansia hipertensi di puskesmas talise, menggunakan metode kuantitatif *non-eksperimental* melalui pendekatan *cross sectional*. Hasil penelitian menunjukan bahwa dari 62 responden terdapat 34 responden yang memiliki *self efficacy* berkategori baik, 31 diantaranya memiliki *self care management* kategori baik pula, dan 3 responden lainnya memiliki *self care management* yang kurang. Kemudian terdapat 38 responden yang memiliki *self-care* kategori baik dengan 21 responden memiliki *self efficacy* dengan kategori baik pula dan 7 diantaranya memiliki *self efficacy* kategori kurang. Hasil analisis bivariat menggunakan uji chi-

square didapatkan hasil nilai $p=0.000$ berarti $p<0.05$ yang menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara *self efficacy* dengan *self care management* pada lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Talise. Asumsi peneliti *Self efficacy* merupakan konsep yang sangat penting untuk digunakan dalam manajemen hipertensi. *Self efficacy* seorang yang menderita hipertensi dianggap baik jika mereka mampu beradaptasi dengan baik. Lansia dengan hipertensi memerlukan *self efficacy* yang baik agar *self care management* hipertensi yang dilakukan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan. *Self efficacy* merupakan bagian yang penting dalam perawatan diri dan berhubungan dengan manajemen berat badan, selain itu *self efficacy* berhubungan dengan kepatuhan terhadap pengobatan anti hipertensi. Dalam penelitian ini keyakinan lansia mampu merangsang terjadinya peningkatan kemandirian *self care management* hipertensi pada lansia di Puskesmas Talise dengan kata lain bahwa lansia di Puskesmas Talise mampu mengimplementasikan keyakinan yang dimiliki ke bentuk Tindakan nyata berupa penerapan pola hidup sehat yang sesuai dengan *self care management* hipertensi.

Hasil penelitian Fauziah dan Syahputra, (2021) yang berjudul hubungan antara efikasi diri dengan manajemen perawatan diri pada penderita hipertensi di puskesmas indrapura kabupaten batubara tahun 2019, penelitian ini menggunakan jenis penelitian cross sectional design. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Dari 64 responden yang yakin dengan efikasi dirinya terdapat 46 responden (48,4%) yang mampu memanajemen dirinya dengan cukup baik. Sedangkan yang tidak yakin dengan dirinya sebanyak 12 responden (12,6%) yang mampu memanajemen dirinya dengan cukup baik. Hasil uji statistik chi square didapat nilai $p\text{ value} = 0,000$ ($p<0,05$) artinya Hipotesis diterima yang berarti ada hubungan yang signifikan antara efikasi diri dengan manajemen perawatan diri pada penderita hipertensi di Puskesmas Indrapura Kabupaten Batubara Tahun 2019. Tingginya efikasi diri pada seseorang tidak lepas faktor yang mempengaruhinya. Menurut Beberapa faktor yang mempengaruhi efikasi diri adalah usia, jenis kelamin, pendidikan dan pengalaman. Dilihat dari pendidikan sebagian besar memiliki pendidikan SMP yaitu 49 orang. Asumsi peneliti, pendidikan berhubungan dengan efikasi diri

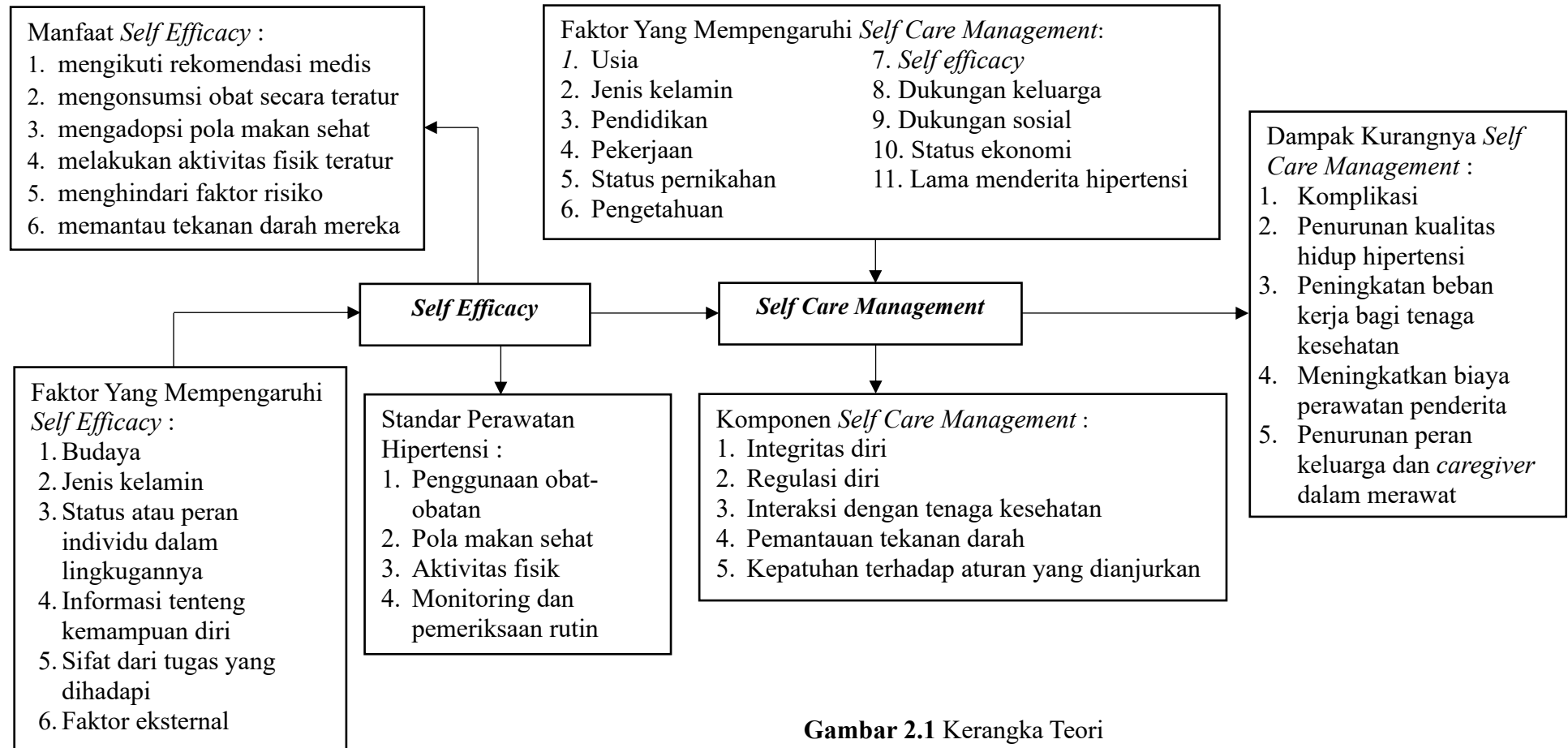
sehingga pendidikan yang tinggi berhubungan dengan efikasi diri yang tinggi, sebaliknya pendidikan yang rendah berhubungan dengan efikasi diri yang rendah. Penderita hipertensi yang memiliki keinginan tinggi untuk sembuh akan berusaha untuk mematuhi semua anjuran dokter yaitu dengan mengatur dietnya, berolah raga ringan secara teratur, secara rutin memeriksakan tekanan darahnya dan juga minum obat sesuai anjuran dokter.

Hasil penelitian Hadibrata dan Andreas, (2023) yang berjudul *self efficacy* dan *self care management* pada penderita hipertensi, menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini menganalisis hubungan antara *self efficacy* dengan *self care management* pada penderita hipertensi dengan menggunakan uji statistik *spearman rank*, didapati nilai $P < .05$ yang artinya ada hubungan yang signifikan antara *self efficacy* dengan *self care management* pada penderita hipertensi. Nilai koefisien korelasi yang didapatkan adalah 0.498 yang artinya memiliki hubungan yang cukup dengan arah yang positif, dimana semakin tinggi *self efficacy* pada penderita hipertensi maka akan semakin tinggi pula *self care management* dari para penderita hipertensi. *Self efficacy* sangat berpengaruh pada perubahan manajemen perawatan diri seseorang seperti pada pasien penderita hipertensi. Maka dari itu *self efficacy* sangat diperlukan untuk menunjang kemauan / keyakinan para penderita hipertensi agar mampu melakukan / menerapkan *self care management* dalam keseharian mereka untuk mencegah agar penyakit hipertensi tidak menjadi semakin parah.

Hasil penelitian Agastiya et al., (2020) yang berjudul hubungan *self efficacy* dengan *self management behavior* pada pasien hipertensi, menggunakan metode *correlational* dengan desain *cross sectional*, Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki *self-management behaviour* tingkat sedang dan *self-efficacy* tingkat buruk. Uji Spearman Rank menunjukkan hasil yang signifikan dengan hasil p-value yaitu 0,000 ($p < 0,05$), $r = 0,794$, $R = 63,04$ dengan tingkat kesalahan 5%. Selain itu Hasil penelitian ini juga menunjukkan *self-efficacy* memengaruhi *self-management behaviour* sebesar 63,04% dan 36,96% dipengaruhi

faktor lain seperti jenis kelamin, usia, tingkat pendidikan, kebiasaan merokok dan minum kopi, dukungan keluarga dan lama terdiagnosis hipertensi. Oleh karena itu, seseorang dengan self-efficacy yang tinggi akan lebih mudah untuk melakukan perilaku manajemen diri sesuai dengan anjuran pada pasien hipertensi. Self-efficacy memengaruhi kognitif, afektif dan motivasi pasien hipertensi dalam manajemen atau mengontrol tekanan darah.

2.3 Kerangka Teori



Gambar 2.1 Kerangka Teori

Sumber : Akhter, (2010); Muthiyah et al., (2023); Albert Bandura, (1998); Augusto et al., (2022)

2.4 Kerangka Konsep



Gambar 2.2 Kerangka Konsep

2.5 Hipotesis

Hipotesis penelitian merupakan sebuah pernyataan atau jawaban yang dibuat sementara dan akan diuji kebenarannya. Pengujian hipotesis penelitian dilakukan melalui uji statistik. Hipotesis penelitian merupakan jawaban sementara dari tujuan penelitian. Hipotesis dapat disimpulkan berhubungan atau tidak, berpengaruh atau tidak diterima atau ditolak (Adiputra et al., 2021).

2.5.1 Hipotesis Null (H₀)

Tidak Ada hubungan *self efficacy* dengan *self care management* pada penderita hipertensi di desa Margapadang.

2.5.2 Hipotesis Alternatif (H_a)

Ada hubungan *self efficacy* dengan *self care management* pada penderita hipertensi di desa Margapadang.