

HUBUNGAN *SELF EFFICACY* TERHADAP KUALITAS HIDUP LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI PUSKESMAS SEKIP PALEMBANG

Oscar Ari Wiryansyah¹, Meili Diana², Nuzula Firdaus³

^{1,2,3}Program Studi S1Keperawatan STIKES Mitra Adiguna Palembang.
Komplek Kenten Permai Blok J No 9-12 Bukit Sangkal Palembang 30114
Email : oscarariwiryansyah@gmail.com¹

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang dapat berdampak negatif terhadap kesehatan dan kualitas hidup lansia. Lansia dengan hipertensi yang tidak terkontrol berisiko mengalami komplikasi serius, seperti stroke dan penyakit jantung. *Self-efficacy* atau efikasi diri merupakan faktor psikologis yang berperan penting dalam membantu lansia mengelola hipertensi dengan lebih baik, termasuk dalam mematuhi pengobatan, menjaga pola makan, serta menerapkan gaya hidup sehat. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara *self-efficacy* dengan kualitas hidup lansia penderita hipertensi di Puskesmas Sekip Palembang. Desain penelitian ini adalah cross-sectional dengan metode kuantitatif, melibatkan 96 responden yang dipilih secara purposive sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 74% lansia memiliki *self-efficacy* tinggi dan 80,2% memiliki kualitas hidup yang baik. Analisis statistik menggunakan uji *Chi-Square* menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *self-efficacy* dan kualitas hidup lansia ($p = 0,007$; OR = 4,593). Lansia dengan *self-efficacy* tinggi memiliki kemungkinan lebih besar untuk memiliki kualitas hidup yang lebih baik dibandingkan lansia dengan *self-efficacy* rendah. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa upaya peningkatan *self-efficacy* melalui edukasi dan dukungan sosial dapat menjadi strategi efektif dalam meningkatkan kualitas hidup lansia dengan hipertensi. Perlunya pelatihan manajemen stres dan dukungan kelompok, guna meningkatkan kualitas hidup lansia dengan hipertensi.

Kata Kunci : hipertensi, *self-efficacy*, kualitas hidup, lansia

ABSTRACT

Hypertension is a non-communicable disease that can negatively impact the health and quality of life of the elderly. Elderly individuals with uncontrolled hypertension are at risk of developing serious complications such as stroke and heart disease. *Self-efficacy* is a psychological factor that plays a crucial role in helping the elderly manage hypertension more effectively, including adherence to medication, maintaining a healthy diet, and implementing a healthy lifestyle. This study aims to analyze the relationship between *self-efficacy* and the quality of life among elderly people with hypertension at Sekip Public Health Center in Palembang. The research design is cross-sectional with a quantitative approach, involving 96 respondents selected through purposive sampling. The results showed that 74% of the elderly had high *self-efficacy* and 80.2% had a good quality of life. Statistical analysis using the *Chi-Square* test showed a significant relationship between *self-efficacy* and quality of life ($p = 0.007$; OR = 4.593). Elderly individuals with high *self-efficacy* are more likely to have a better quality of life compared to those with low *self-efficacy*. These findings suggest that efforts to enhance *self-efficacy* through education and social support can be an effective strategy to improve the quality of life of elderly individuals with hypertension. Training in stress management and support group facilitation is also necessary to further enhance their well-being.

Keywords : hypertension, *self-efficacy*, quality of life, elderly

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular (PTM) yang menjadi masalah kesehatan kronik di masyarakat. Kejadian dan prevalensi hipertensi terus meningkat di seluruh dunia. Berdasarkan prediksi WHO pada tahun 2025 prevalensi hipertensi di seluruh dunia pada orang dewasa mencapai 29,2%. Hipertensi merupakan satu dari sepuluh penyakit yang menyebabkan mortalitas di Asia (Kurnia, 2021).

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan utama di dunia yang mempengaruhi kualitas hidup individu, terutama pada kelompok lanjut usia (lansia). Menurut data dari *World Health Organization* (WHO), hipertensi adalah penyebab utama morbiditas dan mortalitas di seluruh dunia. Kejadian hipertensi di rentang umur 30-79 tahun di tingkat global pada tahun 2019 adalah 33,1% dan pada tahun 2024, prevalensi hipertensi global di antara orang dewasa berusia 60 tahun ke atas diperkirakan sekitar 65%. Angka ini menggaris bawahi sifat hipertensi yang meluas sebagai faktor risiko utama penyakit kardiovaskular pada lansia (WHO, 2024).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan penyebab kematian nomor satu di dunia, dengan 90-95% kasus didominasi oleh hipertensi esensial. Di Indonesia, menurut Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 dan studi *kohort* penyakit tidak menular (PTM) 2011-2021, hipertensi merupakan faktor risiko tertinggi penyebab kematian keempat dengan persentase 10,2%. Data SKI 2023 menunjukkan bahwa 59,1% penyebab disabilitas (melihat, mendengar, berjalan) pada penduduk berusia 15 tahun ke atas adalah penyakit yang didapat, di mana 53,5% penyakit tersebut adalah PTM, terutama hipertensi (22,2%). (Kemenkes, 2024).

Lansia merupakan kelompok usia yang rentan mengalami hipertensi karena perubahan fisiologis yang berkaitan dengan proses penuaan, seperti penurunan elastisitas pembuluh darah dan peningkatan resistensi

perifer. Kejadian hipertensi pada lansia disebabkan oleh penurunan fungsi fisiologis seiring dengan bertambahnya usia, fungsi organ tubuh yang mulai menurun baik secara alamiah atau karena penyakit yang dialami oleh lansia (Aswad & Susanto, 2019). Menurut Bragg (2021), jumlah lansia yang memiliki hipertensi pada usia diatas 70 tahun sebanyak 75% dari jumlah populasi lansia dan usia kurang dari 60 tahun sekitar 25% dari total populasi lansia di dunia. Sedangkan di Indonesia, hipertensi merupakan penyakit yang paling banyak dialami oleh lansia yakni sebesar 37,8% dari populasi lansia di Indonesia (Dihni, 2022).

Dampak dari lansia hipertensi yang tidak pernah kontrol di fasilitas kesehatan akan menyebabkan lansia kesulitan untuk melakukan tindakan pencegahan dalam mengontrol tekanan darah. Tekanan darah yang tidak terkontrol dapat menyebabkan infark miokardium, stroke, gagal ginjal, bahkan sampai menyebabkan kematian (Priyadarsani *et al.*, 2021). Selain itu, hipertensi yang dialami oleh lansia dapat mengganggu baik secara fisik maupun psikologis, yang apabila terjadi secara terus menerus dapat menurunkan kualitas hidup lansia (Khasana *et al.*, 2020).

Kualitas hidup merupakan level dimana seseorang merasakan sehat, nyaman dan mampu berpartisipasi dalam menikmati peristiwa setiap kehidupan (Jenkinson, 2020). Secara umum kualitas hidup terbagi atas beberapa domain diantaranya domain sosial, psikologis, fisik dan lingkungan (Indah, *et al.*, 2020). Permasalahan yang muncul pada domain sosial seperti lansia akan mudah marah dan kesulitan berkonsentrasi akibat dari hipertensi yang dialaminya sehingga lansia akan memilih untuk tidak bersosialisasi. Permasalahan pada domain psikologis adalah lansia diharuskan mengkonsumsi antihipertensi secara rutin, serta pada domain lingkungan, biasanya lansia hidup dengan keluarga yang bekerja sehingga lansia merasa tidak diperhatikan

dengan baik oleh keluarganya. Permasalahan pada domain fisik, yaitu munculnya gejala hipertensi seperti sakit kepala, gelisah, jantung berdebar-debar, pusing, penglihatan kabur, rasa sakit di dada dan mudah lelah. Gejala-gejala ini jika tidak diatasi dengan baik akan berdampak pada pencapaian kualitas hidup lansia (Wulandari, 2019).

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kualitas hidup lansia adalah status, komorbiditas, aktivitas fisik dan kepatuhan terhadap pengobatan (Prastika, 2021). Kualitas hidup lansia yang memiliki hipertensi dapat meningkat dengan cara mematuhi pengobatan yang telah diberikan, dengan harapan gejala yang dialami lansia dapat menurun. Kelancaran dari patuhnya lansia hipertensi terhadap pengobatannya membutuhkan dukungan atau motivasi yang berasal dari dalam dirinya, yang disebut dengan efikasi diri (*self efficacy*) (Susanti, 2019).

Self-efficacy atau efikasi diri adalah keyakinan seseorang tentang kemampuan mereka untuk mengatur dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan tertentu. Bandura (2020) menyatakan bahwa *self-efficacy* yang tinggi dapat meningkatkan kemampuan seseorang dalam mengatasi tantangan dan kesulitan, termasuk dalam mengelola kondisi kesehatan seperti hipertensi. Dalam konteks lansia dengan hipertensi, *self-efficacy* berperan penting dalam manajemen diri untuk mematuhi pengobatan, mengontrol pola makan, serta melakukan aktivitas fisik yang dapat menurunkan tekanan darah.

Manajemen efikasi diri yang rendah pada lansia dengan hipertensi dapat berpengaruh pada kualitas hidupnya. Hal ini dikarenakan hipertensi sendiri sudah memberikan dampak buruk bagi lansia dan efikasi diri yang buruk hanya akan memperburuk kondisi yang ada (Sisilia, 2022). Pada lansia dengan hipertensi, kualitas hidup sering kali dipengaruhi oleh kemampuan mereka dalam mengelola tekanan darah dan mengatasi gejala yang muncul. Beberapa penelitian menunjukkan

bahwa lansia dengan tingkat *self-efficacy* yang tinggi cenderung memiliki kualitas hidup yang lebih baik, karena mereka lebih mampu mengendalikan faktor risiko dan mengurangi dampak negatif dari hipertensi. Mengukur *self efficacy* pada pasien hipertensi merupakan langkah penting menuju perbaikan dalam mengontrol hipertensi. (Grembowski *et al.*, 2019).

Crisna (2020) juga mengungkapkan hal serupa dalam penelitiannya mengenai hubungan *self-efficacy* dengan kualitas hidup pada pasien hipertensi di Puskesmas Siwalankerto Surabaya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pasien dengan tingkat *self-efficacy* yang lebih tinggi cenderung memiliki kualitas hidup yang lebih baik dibandingkan mereka yang memiliki efikasi diri rendah. Penelitian ini menyoroti bahwa *self-efficacy* berperan penting dalam keberhasilan manajemen hipertensi.

Puskesmas Sekip Palembang adalah salah satu Puskesmas yang memberikan pelayanan kesehatan pada lansia. Berdasarkan Laporan Penyelenggaran Pemerintah Daerah (LPPD) Dinkes Kota Palembang tahun 2023, sebanyak 5.351 lansia yang mendapatkan skrining kesehatan sesuai standar. Jumlah penderita hipertensi yang mendapatkan pelayanan kesehatan sesuai standar sebanyak 10.453 orang dari jumlah sasaran 10.395 orang. Tingginya cakupan pelayanan kesehatan pada lansia di puskesmas ini menjadi latar belakang dilakukannya penelitian mengenai Hubungan *Self Efficacy* Terhadap Kualitas Hidup Lansia Dengan Hipertensi Di Puskesmas Sekip Palembang Tahun 2024.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *analitik korelasional* dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik. Desain penelitian ini dipilih karena peneliti mencoba mencari tahu hubungan *self efficacy* dengan kualitas hidup pasien hipertensi di Puskesmas Sekip Palembang yang menggunakan pendekatan *cross sectional*. Variabel bebas atau independen dari penelitian ini adalah *self efficacy*, sedangkan untuk variabel terikat atau dependen yaitu kualitas hidup.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian telah dilakukan di Puskesmas Sekip Palembang pada tanggal 2 Januari s.d 5 Maret 2025

Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah semua lansia dengan diagnosa hipertensi yang datang berkunjung ke Puskesmas Sekip Palembang.

Sampel penelitian ini adalah sebagian lansia dengan diagnosa hipertensi yang datang berkunjung ke Puskesmas Sekip saat penelitian berlangsung yang berjumlah 96 orang.

Sampel penelitian diambil dengan menggunakan teknik *non probability sampling* dengan *tipe purposive sampling*

Prosedur, Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan data primer, yaitu langsung dari responden untuk mendapatkan data mengenai *self efficacy* dan data kualitas hidup lansia.

Data penelitian diambil dengan wawancara menggunakan kuesioner untuk mendapatkan data mengenai *self efficacy* dan data kualitas hidup lansia. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah kuesioner, kuesioner yang digunakan peneliti terdiri dari 3 bagian yaitu demografi, *self efficacy*, dan kualitas hidup masing-masing dari kuesioner tersebut diisi oleh responden.

Teknik Analisis Data

Analisis Data Univariat

Analisis univariat dalam penelitian ini dilakukan pada variabel *self efficacy* dan data kualitas hidup lansia. Analisis variabel disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi.

Analisis Data Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui pengaruh variabel independen (*Self efficacy*) terhadap variabel dependen (kualitas hidup) menggunakan *uji Chi-Square* dengan menggunakan program SPSS 29. Korelasi antar variabel dianalisis secara statistik menggunakan *uji Chi-square* dengan α 0,05.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Analisa Univariat

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik Umur, jenis kelamin, Pendidikan, Penyakit lain, tekanan darah, Self efficacy, kualitas hidup lansia di Puskesmas Sekip

Variabel	Kategori	n	%
Umur	Lansia Awal	63	65,6
	Lansia Akhir	33	34,4
Jenis kelamin	Laki-laki	25	26
	Perempuan	71	74
Pendidikan	SD	13	13,5
	SMP	32	33,3
	SMA	38	39,6
	Perguruan Tinggi	13	13,5
Penyakit lain	Ya	56	58,3
	Tidak	40	41,7
Tekanan darah	Hipertensi Derajat I	56	58,3
	Hipertensi Derajat II	40	41,7

Self efficacy	Rendah	25	26
	Tinggi	71	74
Kualitas hidup	Baik	19	19,8
	Kurang baik	77	80,2
Total		96	100

Analisa Bivariat

Tabel 2 Hubungan *Self Efficacy* dengan Kualitas Hidup Lansia dengan Hipertensi di Puskesmas Sekip Palembang Tahun 2024

No	Self Efficacy	Kualitas Hidup				Total	P value	Odd Ratio	
		Baik		Kurang					
		N	%	N	%				
1.	Rendah	10	40	15	60	25	100	0,007	4,593
2.	Tinggi	9	12,7	62	87,3	71	100		
	Jumlah	19		77		96			

Berdasarkan Tabel 2 diatas, diketahui bahwa dari 25 responden dengan *self efficacy* rendah, sebagian besar memiliki kualitas hidup baik yaitu 60%, dan dari 71 responden dengan *self efficacy* tinggi, sebagian besar memiliki kualitas hidup baik yaitu 87,3%.

Hasil uji *Chi-Square* menunjukkan *p-value* = 0,007, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara *self-efficacy* dengan kualitas hidup lansia hipertensi ($p < 0,05$). Responden dengan *self-efficacy* tinggi memiliki peluang 4,593 kali lebih besar untuk memiliki kualitas hidup yang lebih baik dibandingkan dengan yang memiliki *self-efficacy* rendah (OR=4,503; $p=0,007$).

Pembahasan

1. Karakteristik responden

Mayoritas responden adalah lansia awal (56-65 tahun) sebanyak 65,6%. Lansia pada rentang usia ini umumnya masih memiliki tingkat kemandirian yang tinggi dan lebih mampu dalam mengakses layanan kesehatan maupun menerima informasi kesehatan. Kurnia (2021) menyatakan bahwa usia yang lebih muda dalam kelompok lansia berkorelasi dengan kualitas hidup yang lebih baik, karena

kemampuan adaptasi dan fisik yang masih relatif kuat.

Sebanyak 74% responden adalah perempuan. Jenis kelamin memainkan peran dalam pengelolaan hipertensi dan kualitas hidup. Dihni (2022) menyebutkan bahwa perempuan cenderung memiliki kualitas hidup lebih rendah dibandingkan laki-laki karena adanya beban peran ganda dan dukungan sosial yang bervariasi. Namun dalam penelitian ini, mayoritas perempuan tetap menunjukkan kualitas hidup yang baik, yang menunjukkan kemungkinan adanya dukungan sosial dan akses layanan yang memadai.

Sebagian besar responden memiliki pendidikan terakhir SMA (39,6%). Tingkat pendidikan memengaruhi kemampuan lansia dalam memahami informasi kesehatan, mematuhi pengobatan, dan berpartisipasi dalam pengambilan keputusan kesehatan. Kurnia (2021) menyebutkan bahwa pendidikan tinggi berhubungan dengan kualitas hidup yang lebih baik karena individu lebih sadar akan pentingnya pengelolaan penyakit kronis.

Sebanyak 58,3% responden memiliki penyakit lain selain hipertensi. Keberadaan penyakit komorbid dapat memperburuk kondisi kesehatan lansia dan menurunkan kualitas hidup. Namun, dalam konteks penelitian ini, sebagian besar responden dengan penyakit komorbid tetap memiliki kualitas hidup yang baik, yang menunjukkan kemungkinan adanya strategi koping yang efektif atau dukungan kesehatan yang memadai.

Sebagian besar responden (58,3%) mengalami hipertensi derajat 1. Lansia dengan hipertensi derajat 1 cenderung memiliki gejala yang lebih ringan dan lebih mudah dikendalikan dengan pengobatan dan gaya hidup sehat. Hal ini dapat menjadi faktor pendukung dalam menjaga kualitas hidup tetap baik.

2. Self Efficacy

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki self-efficacy tinggi (74%). Self-efficacy yang tinggi ini berkorelasi secara signifikan dengan kualitas hidup lansia dengan hipertensi. Temuan ini sejalan dengan teori Bandura (2020) yang menyatakan bahwa self-efficacy adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengelola situasi dan mencapai hasil yang diinginkan. Lansia dengan self-efficacy tinggi cenderung lebih mampu mengikuti pengobatan, menjalani pola hidup sehat, dan menghadapi tekanan psikologis, yang secara langsung meningkatkan kualitas hidup.

Penelitian Susanti et al. (2020) di Puskesmas Silo Jember juga mendukung hasil ini, di mana peningkatan skor self-efficacy berkorelasi dengan peningkatan skor kualitas hidup ($\beta = 0.42$, $p < 0.01$). Temuan serupa diperoleh dalam studi Yuan et al. (2021), yang menemukan bahwa self-efficacy memediasi hubungan antara dukungan keluarga dan kualitas hidup. Studi oleh Smith et al. (2022) bahkan menunjukkan bahwa intervensi berbasis self-efficacy dapat meningkatkan kepatuhan pengobatan dan hasil klinis lansia dengan hipertensi.

3. Kualitas Hidup

Sebagian besar responden memiliki kualitas hidup yang baik (80,2%). Kualitas hidup dipengaruhi oleh banyak faktor, termasuk self-efficacy, usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, dan keberadaan penyakit penyerta. Kualitas hidup yang tinggi pada lansia menunjukkan keberhasilan dalam manajemen hipertensi dan dukungan sosial yang memadai.

Studi oleh Lee et al. (2021) menunjukkan bahwa self-efficacy

berkontribusi terhadap kualitas hidup yang lebih baik melalui peningkatan kontrol diri dan kepatuhan terhadap terapi. Penelitian Zhang et al. (2023) juga menyatakan bahwa self-efficacy membantu dalam pengelolaan stres dan kesejahteraan psikologis, dua faktor penting dalam kualitas hidup lansia.

4. Hubungan Self Efficacy dengan Kualitas Hidup

Penelitian ini menemukan bahwa terdapat hubungan signifikan antara self efficacy dan kualitas hidup lansia dengan hipertensi. Hasil analisis *Chi-Square* menunjukkan *p-value* sebesar 0,007, yang menunjukkan bahwa self efficacy berpengaruh terhadap kualitas hidup lansia. Hal ini sejalan dengan teori Bandura (2020) yang menyatakan bahwa self efficacy adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengelola situasi dan mencapai hasil yang diinginkan. Lansia yang memiliki keyakinan tinggi dalam mengelola kesehatan mereka cenderung lebih proaktif dalam mengikuti pengobatan dan menerapkan gaya hidup sehat, yang berdampak positif pada kualitas hidup mereka.

Penelitian oleh Susanti et al. (2020) juga mendukung temuan ini, di mana mereka menyebutkan terdapat 91 pasien hipertensi di Puskesmas Silo Jember dan menemukan bahwa peningkatan skor self-efficacy berkorelasi dengan peningkatan skor kualitas hidup ($\beta = 0.42$, $p < 0.01$). Penelitian ini menunjukkan bahwa pasien dengan self efficacy tinggi lebih mampu mengatasi tantangan yang dihadapi dalam pengelolaan hipertensi, sehingga meningkatkan kualitas hidup mereka. Hal ini menunjukkan pentingnya intervensi yang dapat meningkatkan self efficacy pada lansia, seperti program edukasi kesehatan dan dukungan psikologis.

Temuan ini juga didukung oleh Yuan et al. (2021), yang menemukan bahwa *self-efficacy* berperan sebagai mediator dalam hubungan antara dukungan keluarga dan kualitas hidup lansia dengan penyakit kronis. Selain itu, studi oleh Smith et al. (2022) dalam *Journal of Aging and Health* menunjukkan bahwa intervensi berbasis peningkatan *self-efficacy* dapat meningkatkan kepatuhan pengobatan dan hasil kesehatan lansia dengan hipertensi.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Lee et al. (2021) dalam *BMC Geriatrics* menyebutkan bahwa *self-efficacy* berhubungan dengan kualitas hidup yang lebih baik pada pasien dengan penyakit kronis, termasuk hipertensi, melalui peningkatan kontrol diri terhadap kondisi kesehatan dan kepatuhan terhadap terapi.

Selain itu, hasil ini menunjukkan bahwa *self-efficacy* tidak hanya meningkatkan kepatuhan terhadap pengobatan, tetapi juga berkontribusi pada manajemen stres dan kesejahteraan psikologis lansia, yang secara langsung memengaruhi kualitas hidup mereka (Zhang et al., 2023, *International Journal of Hypertension*).

Selain *self efficacy*, faktor-faktor lain seperti umur, jenis kelamin, pendidikan, dan adanya penyakit komorbid juga berkontribusi terhadap kualitas hidup lansia. Penelitian oleh Kurnia (2021) menunjukkan bahwa lansia yang lebih muda dan berpendidikan lebih tinggi cenderung memiliki kualitas hidup yang lebih baik. Hal ini dapat dijelaskan oleh kemampuan mereka untuk memahami informasi kesehatan dan mengakses sumber daya yang diperlukan untuk pengelolaan kesehatan yang lebih baik.

KESIMPULAN

1. Mayoritas lansia dengan hipertensi di Puskesmas Sekip Palembang berada dalam kategori lansia awal (56-65 tahun), perempuan, dan memiliki pendidikan terakhir SMA.
2. Sebagian besar lansia memiliki *self-efficacy* tinggi (74%) dan kualitas hidup yang baik (80,2%).
3. Hasil uji statistik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *self-efficacy* dengan kualitas hidup lansia dengan hipertensi ($p = 0,007$), di mana lansia dengan *self-efficacy* tinggi memiliki kemungkinan 4,593 kali lebih besar untuk memiliki kualitas hidup yang lebih baik dibandingkan yang memiliki *self-efficacy* rendah.

SARAN

1. Untuk tenaga Kesehatan

Diharapkan tenaga kesehatan dapat memberikan edukasi dan dukungan yang lebih baik kepada lansia untuk meningkatkan *self efficacy* mereka dalam mengelola hipertensi dengan program intervensi berbasis *self-efficacy*, seperti pelatihan manajemen stres dan dukungan kelompok, guna meningkatkan kualitas hidup lansia dengan hipertensi. Program-program yang melibatkan keluarga dan komunitas juga perlu dikembangkan untuk menciptakan lingkungan yang mendukung bagi lansia.

2. Untuk Peneliti Selanjutnya

Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi faktor-faktor lain yang mempengaruhi *self efficacy* dan kualitas hidup lansia, serta untuk mengembangkan intervensi yang efektif dalam meningkatkan *self efficacy* pada populasi lansia dengan hipertensi. Studi longitudinal dengan sampel lebih besar dan variabel

tambahan (misal: dukungan sosial) diperlukan untuk memvalidasi temuan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsela, D. A. C. (2021). Hubungan Self Efficacy Dengan Kualitas Hidup Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Siwalankerto Surabaya. *STIKES Hang Tuah*.
- Aswad, Y., & Susanto, B. (2019). Pengaruh Imajinasi Terbimbing terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Panti Wreda Ilomata. *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, 1(1), 7–12.
- Bandura, A. (2020). *Self-Efficacy in Changing Societies*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Bandura, A. (2020). Self-efficacy: *The exercise of control*. W.H. Freeman.
- Brag, T. (2021). *Exploring the Impact of Self-Efficacy on Health Outcomes in Elderly Patients*. *Journal of Behavioral Science*, 35(3), 205-215.
- Chen, Y., & Li, J. (2021). *Evaluating the Effect of Health Education on Self-Efficacy and Quality of Life in Elderly Hypertensive Patients*. *Patient Education and Counseling*, 104(2), 225–230.
- Crisna, D. A. (2020). Hubungan Self Efficacy dengan Kualitas Hidup pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Siwalankerto Surabaya. *Skripsi, STIKES Hang Tuah Surabaya*.
- Dihni, R. (2022). Efikasi Diri dan Kualitas Hidup Lansia: Studi Kasus pada Panti Wreda di Orang. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan*, 18(2), 95–103.
- Ghufron, N. M., & Risnawita, R. (2017). *Teori-Teori Psikologi*. Orang: Ar Ruzz Media.
- Grembowski, D., Patrick, D., Diehr, P., & Durham, M. (2019). *Self-Efficacy and Health Behavior: Results from the Elderly*. *Health Education & Behavior*, 46(6), 961–972.
- Indah, S., Putri, R., & Sari, A. (2020). *Analisis Kualitas Hidup Berdasarkan Domain Sosial, Psikologis, Fisik, dan Lingkungan pada Lansia*. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan*, 12(3), 45–58.
- Irwani. (2016). *Epidemiologi Penyakit Tidak Menular*. Orang: Deepublish.
- Jenkinson, C. (2020). *Measuring Health and Quality of Life: The Role of Patient-Reported Outcomes*. Oxford University Press.
- Kementerian Kesehatan Republik Orang. (2024). *Laporan Nasional Survei Kesehatan Orang (SKI) 2023 dan Studi Kohort Penyakit Tidak Menular (PTM) 2011-2021*. Orang: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI.
- Khasana, N. (2020). Hubungan Antara Efikasi Diri dan Pengelolaan Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Mulyorejo. *Jurnal Keperawatan Orang*, 12(1), 32–40.
- Kholifah, W. A. N. (2020). *Hubungan Self-Care Management dengan Kualitas Hidup pada Lansia dengan Hipertensi di Puskesmas Banguntapan II Bantul*. Skripsi, Universitas 'Aisyiyah Orang. Penelitian ini menemukan adanya hubungan positif antara manajemen perawatan diri dan kualitas hidup pada lansia dengan hipertensi
- Kurnia, A. (2021). *Self Management Hipertensi*. Orang: Media Publishing.
- Lee, H. J., Park, S., & Kim, J. (2021). *Self-efficacy and adherence to hypertension management in older adults: A longitudinal study*. *BMC Geriatrics*, 21(2), 135.
- Lianto. (2019). Self-Efficacy: A Brief Literature Review. *Jurnal Manajemen Motivasi*, 15(2), 55-61.
- Manuntungi, A. E. (2023). Hubungan Self Efficacy Dengan Kualitas Hidup Pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Rangas Kab. Mamuju Provinsi Sulawesi Barat.

- Maryam, S. (2015). *Self Efficacy* Anak Didik Pemasarakatan di Lapas Anak Klas IIA Blitar. Universitas Islam Malang.
- Nur Kholifah, W. A. (2020). Hubungan Self Care Management dengan Kualitas Hidup pada Lansia Hipertensi di Puskesmas Banguntapan II Bantul. *Naskah Publikasi*, Universitas 'Aisyiyah Orang.
- Peters, M., Potter, C. M., Kelly, L., & Fitzpatrick, R. (2019). *Self-Efficacy and Health-Related Quality of Life: A Cross-Sectional Study of Primary Care Patients with Multi-Morbidity. Health and Quality of Life Outcomes*, 17(1). <https://doi.org/10.1186/s12955-019-1103-3>
- Prastika, N. (2021). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Hidup Lansia dengan Penyakit Kronis di Wilayah Perkotaan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 18(2), 75–82.
- Priyadar, Sani. (2021). Efikasi Diri dan Dukungan Sosial pada Lansia dengan Penyakit Hipertensi. *Jurnal Ilmu Sosial dan Kesehatan*, 10(3), 200–210.
- Septiyansah, R. (2019). Efikasi Diri dan Strategi Koping pada Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Jawa Tengah. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan*, 12(4), 123–134.
- Sisilia, T. (2022). Pengaruh *Self-Efficacy* terhadap Kualitas Hidup Lansia di Panti Wreda Surabaya. *Jurnal Psikologi*, 9(2), 125–130.
- Smith, A., Taylor, B., & Johnson, C. (2022). *The role of self-efficacy in medication adherence among elderly patients with hypertension. Journal of Aging and Health*, 34(4), 567-580.
- Susanti, L., Murtaqib, & Kushariyadi. (2020). Hubungan antara Efikasi Diri dengan Kualitas Hidup Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Silo Jember. *Pustaka Kesehatan*, 8(1), 17-23.
- Susanti, L., Murtaqib, M., & Kushariyadi, K. (2020). Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Kualitas Hidup Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Silo Jember. *Pustaka Kesehatan*, 8(1), 17–25.
- Tiara, A. S., Natalya, W., Efikasi, H., Dengan, D., Hidup, K., Hipertensi, P., Wilayah, D., Puskesmas, K., Kabupaten, K., & Abstrak, P. (2022). The Correlation of Self-Efficacy with the Quality of Life of Hypertensive Patients in Karangasem Health Center, Pemalang Regency.
- WHO. (2024). *Global Report on Hypertension and Cardiovascular Diseases*. Retrieved from <https://data.who.int>
- Wulandari, R. (2019). Analisis Faktor Pendukung Efikasi Diri pada Lansia dengan Hipertensi. *Jurnal Penelitian Kesehatan*, 6(4), 85–95.
- Yuan, Y., Xu, H. W., Zhang, S., Wang, Y., Kitayama, A., Takashi, E., Gong, W. J., & Liang, J. Y. (2021). *The Mediating Effect of Self-Efficacy on the Relationship Between Family Functioning and Quality of Life Among Elders with Chronic Diseases. Nursing Open*, 8(6), 3566–3574. <https://doi.org/10.1002/nop2.906>
- Yulikasari, R. (2015). Hubungan Dukungan Sosial dengan Kualitas Hidup Lanjut Usia pada Penderita Hipertensi di Kelurahan Gayam Kabupaten Koharjo.
- Zhang, Q., Huang, F., Zhang, L., Li, S., & Zhang, J. (2021). *The Effect of High Blood Pressure-Health Literacy, Self-Management Behavior, Self-Efficacy, and Social Support on the Health-Related Quality of Life of Kazakh Hypertension Patients in a Low-Income Rural Area of China. BMC Public Health*, 21(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-021-11129-5>