



EFIKASI DIRI DAN KEPATUHAN AKTIVITAS FISIK PADA PASIEN HIPERTENSI: ANALISIS HUBUNGAN DAN IMPLIKASINYA DALAM KEPERAWATAN

Triana Arisdiani ¹⁾, Rizma Ria Safitri ²⁾, Ahmad Asyrofi ³⁾

^{1,2,3} Program Studi Sarjana Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kendal, Jl. Laut No.31 Kendal, Jawa Tengah, Indonesia (51311)

Email : trianaarisdiani@stikeskendal.ac.id

Submitted	Revised	Accepted	Published
Feb 02, 2026	March 02, 2026	March 16, 2026	March 31, 2026

Abstract

Hypertension is a major public health problem that requires long-term management, including adherence to physical activity. Self-efficacy plays an important role in influencing patient behavior in maintaining health. This study aims to determine the relationship between self-efficacy and adherence to physical activity in hypertensive patients. This study used a quantitative design with a cross-sectional approach. The sample consisted of 60 hypertensive patients selected using purposive sampling. Data were collected using a self-efficacy questionnaire and a physical activity adherence questionnaire. Data analysis used the Spearman rank test. The results showed that most respondents had moderate self-efficacy (56.7%) and moderate adherence to physical activity (53.3%). There was a significant relationship between self-efficacy and adherence to physical activity (p-value = 0.002; r = 0.421). It can be concluded that higher self-efficacy is associated with better adherence to physical activity among hypertensive patients.

Keywords: Self-Efficacy; Physical Activity Adherence; Hypertension

Abstrak

Hipertensi merupakan masalah kesehatan masyarakat yang memerlukan penatalaksanaan jangka panjang, termasuk kepatuhan dalam melakukan aktivitas fisik. Efikasi diri memiliki peran penting dalam mempengaruhi perilaku pasien dalam menjaga kesehatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan efikasi diri dengan kepatuhan melakukan aktivitas fisik pada pasien hipertensi. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Sampel penelitian berjumlah 60 pasien hipertensi yang dipilih dengan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner efikasi diri dan kepatuhan aktivitas fisik. Analisis data menggunakan uji Spearman rank. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden memiliki efikasi diri sedang (56,7%) dan kepatuhan aktivitas fisik sedang (53,3%). Terdapat hubungan yang signifikan antara efikasi diri dengan kepatuhan aktivitas fisik (p-value = 0,002; r = 0,421). Disimpulkan bahwa semakin tinggi efikasi diri, semakin baik kepatuhan aktivitas fisik pasien hipertensi.

Kata kunci: Efikasi Diri; Kepatuhan Aktivitas Fisik; Hipertensi

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular (PTM) yang menjadi masalah kesehatan global dan berkontribusi besar terhadap angka morbiditas dan mortalitas. World Health Organization melaporkan bahwa lebih dari 1,28 miliar orang dewasa di seluruh dunia menderita hipertensi, dan sebagian besar tidak terdiagnosis maupun tidak terkontrol dengan baik (World Health Organization [WHO], 2021). Hipertensi dikenal sebagai *silent killer* karena seringkali tidak menunjukkan gejala tetapi dapat menyebabkan komplikasi serius seperti penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal (Mills et al., 2020). Di Indonesia, prevalensi hipertensi juga terus meningkat, yang menunjukkan perlunya upaya pengendalian yang komprehensif dan berkelanjutan (Kementerian Kesehatan RI, 2023).

Pengendalian hipertensi tidak hanya berfokus pada terapi farmakologis, tetapi juga memerlukan intervensi non-farmakologis berupa perubahan gaya hidup. Salah satu komponen penting dalam manajemen hipertensi adalah aktivitas fisik secara teratur. Aktivitas fisik terbukti dapat menurunkan tekanan darah, meningkatkan fungsi kardiovaskular, serta mengurangi risiko komplikasi jangka panjang (Cornelissen & Smart, 2019). Pedoman klinis terbaru merekomendasikan aktivitas fisik aerobik intensitas sedang minimal 150 menit per minggu sebagai bagian dari terapi hipertensi (Whelton et al., 2018).

Meskipun manfaat aktivitas fisik telah banyak dibuktikan, tingkat kepatuhan pasien hipertensi dalam melakukannya masih tergolong rendah. Banyak pasien tidak konsisten dalam menjalankan aktivitas fisik karena berbagai faktor, seperti kurangnya motivasi, keterbatasan waktu, kelelahan, serta rendahnya persepsi terhadap manfaat olahraga (Kang et al., 2021). Selain itu, faktor psikologis juga berperan penting dalam menentukan perilaku kesehatan seseorang, termasuk kepatuhan terhadap aktivitas fisik.

Salah satu faktor psikologis yang berpengaruh adalah efikasi diri (*self-efficacy*). Efikasi diri merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengorganisasi dan melaksanakan tindakan yang diperlukan guna mencapai tujuan tertentu (Bandura, 1997). Dalam konteks kesehatan, efikasi diri berperan sebagai determinan utama dalam perubahan perilaku, termasuk dalam meningkatkan kepatuhan terhadap aktivitas fisik. Individu dengan efikasi diri tinggi cenderung memiliki motivasi yang lebih kuat, mampu mengatasi hambatan, serta lebih konsisten dalam menjalankan perilaku sehat (Schwarzer & Warner, 2019).

Penelitian terbaru menunjukkan bahwa efikasi diri memiliki hubungan yang signifikan dengan kepatuhan aktivitas fisik pada pasien dengan penyakit kronis, termasuk hipertensi. Studi oleh Zhang et al. (2022) menemukan bahwa pasien dengan tingkat efikasi diri yang tinggi memiliki kemungkinan lebih besar untuk mempertahankan rutinitas aktivitas fisik dibandingkan dengan mereka yang memiliki efikasi diri rendah. Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan efikasi diri dapat menjadi strategi penting dalam intervensi keperawatan untuk meningkatkan kepatuhan pasien.

Berdasarkan fenomena tersebut, penting untuk mengkaji lebih lanjut hubungan antara efikasi diri dengan kepatuhan melakukan aktivitas fisik pada pasien hipertensi. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam pengembangan intervensi keperawatan berbasis psikososial guna meningkatkan kualitas hidup pasien hipertensi.

Selain aktivitas fisik, pengelolaan hipertensi juga berkaitan erat dengan perubahan perilaku kesehatan jangka panjang yang membutuhkan komitmen dan konsistensi dari pasien. Perubahan perilaku ini seringkali menjadi tantangan karena pasien harus menyesuaikan kebiasaan hidup yang telah berlangsung lama. Dalam praktik klinis, banyak pasien

hipertensi mengalami kesulitan dalam mempertahankan gaya hidup sehat secara berkelanjutan, sehingga berdampak pada rendahnya keberhasilan pengendalian tekanan darah (Carey et al., 2022). Oleh karena itu, pendekatan yang tidak hanya berfokus pada aspek fisik, tetapi juga psikologis dan perilaku menjadi sangat penting dalam manajemen hipertensi.

Dalam konteks keperawatan, pendekatan promotif dan preventif menjadi strategi utama dalam meningkatkan kepatuhan pasien terhadap aktivitas fisik. Perawat memiliki peran penting dalam memberikan edukasi, motivasi, serta dukungan emosional kepada pasien untuk meningkatkan keyakinan diri dalam melakukan aktivitas fisik. Model promosi kesehatan seperti *Health Promotion Model* yang dikembangkan oleh Pender menekankan bahwa faktor kognitif-persepsi, termasuk efikasi diri, berperan dalam membentuk perilaku kesehatan individu (Pender et al., 2019). Dengan demikian, intervensi keperawatan yang berfokus pada peningkatan efikasi diri diharapkan mampu meningkatkan kepatuhan pasien dalam menjalankan aktivitas fisik.

Lebih lanjut, perkembangan penelitian menunjukkan bahwa intervensi berbasis peningkatan efikasi diri, seperti *self-management program*, *motivational interviewing*, dan edukasi berbasis teknologi, efektif dalam meningkatkan kepatuhan pasien terhadap aktivitas fisik. Studi terbaru menunjukkan bahwa pasien hipertensi yang mendapatkan intervensi berbasis efikasi diri mengalami peningkatan signifikan dalam aktivitas fisik dan pengendalian tekanan darah dibandingkan dengan kelompok kontrol (Du et al., 2023). Hal ini menegaskan bahwa efikasi diri tidak hanya berperan sebagai faktor prediktor, tetapi juga sebagai target intervensi yang dapat dimodifikasi.

Meskipun demikian, penelitian mengenai hubungan efikasi diri dengan kepatuhan aktivitas fisik pada pasien hipertensi di

Indonesia, khususnya pada setting pelayanan primer seperti Puskesmas, masih terbatas. Padahal, karakteristik sosial budaya, tingkat pendidikan, serta akses terhadap layanan kesehatan dapat mempengaruhi tingkat efikasi diri dan kepatuhan pasien. Oleh karena itu, penelitian ini menjadi penting untuk memberikan gambaran empiris mengenai hubungan tersebut, sehingga dapat menjadi dasar dalam pengembangan intervensi keperawatan yang lebih kontekstual dan sesuai dengan kebutuhan pasien hipertensi di tingkat pelayanan kesehatan dasar.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*, yaitu pengumpulan data variabel independen (efikasi diri) dan variabel dependen (kepatuhan aktivitas fisik) dilakukan dalam satu waktu pengukuran. Desain ini dipilih untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel tanpa melakukan intervensi terhadap responden.

Penelitian dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Kendal, Jawa Tengah, pada bulan Januari hingga Maret 2026. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien yang terdiagnosis hipertensi dan tercatat dalam data kunjungan Puskesmas Kendal. Sampel penelitian berjumlah 60 responden yang ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu pemilihan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti. Adapun kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi: (1) pasien dengan diagnosis hipertensi minimal 6 bulan, (2) berusia ≥ 18 tahun, (3) mampu berkomunikasi dengan baik, dan (4) bersedia menjadi responden. Sedangkan kriteria eksklusi meliputi pasien dengan komplikasi berat yang membatasi aktivitas fisik serta pasien dengan gangguan kognitif.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua kuesioner. Pertama, kuesioner efikasi diri yang digunakan untuk mengukur tingkat keyakinan responden dalam melakukan

aktivitas fisik. Kuesioner ini menggunakan skala Likert dengan rentang skor dari sangat tidak setuju hingga sangat setuju. Kedua, kuesioner kepatuhan aktivitas fisik yang digunakan untuk menilai tingkat konsistensi responden dalam melakukan aktivitas fisik sesuai anjuran. Sebelum digunakan, kedua instrumen telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas, dengan nilai *Cronbach's alpha* >0,70 yang menunjukkan bahwa instrumen reliabel.

Prosedur pengumpulan data dilakukan dengan cara peneliti memberikan penjelasan terlebih dahulu kepada responden mengenai tujuan dan manfaat penelitian. Selanjutnya, responden yang bersedia diminta menandatangani lembar *informed consent* dan mengisi kuesioner secara mandiri dengan pendampingan peneliti apabila diperlukan.

Analisis data dilakukan secara bertahap. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan distribusi frekuensi karakteristik responden, efikasi diri, dan kepatuhan aktivitas fisik dalam bentuk tabel

distribusi dan persentase. Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan kepatuhan aktivitas fisik menggunakan uji Spearman rank, karena data berskala ordinal. Tingkat kemaknaan statistik ditetapkan pada nilai $p < 0,05$.

Penelitian ini telah memperhatikan aspek etika penelitian. Prinsip *informed consent* diterapkan dengan memberikan informasi yang jelas kepada responden sebelum pengambilan data. Kerahasiaan identitas responden dijaga dengan tidak mencantumkan nama pada lembar kuesioner, melainkan menggunakan kode tertentu. Selain itu, penelitian ini juga menerapkan prinsip *beneficence*, yaitu memastikan bahwa penelitian tidak memberikan dampak negatif bagi responden dan diharapkan memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu keperawatan, khususnya dalam pengelolaan pasien hipertensi.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Efikasi Diri Responden (n=60)

Kategori Efikasi Diri	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Rendah	12	20,0
Sedang	34	56,7
Tinggi	14	23,3
Total	60	100

Berdasarkan Tabel 1, diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat efikasi diri dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 34 orang (56,7%). Selanjutnya, responden dengan efikasi diri tinggi berjumlah 14 orang (23,3%), sedangkan responden dengan efikasi diri rendah sebanyak 12 orang (20,0%).

Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas pasien hipertensi memiliki tingkat keyakinan yang cukup dalam melakukan aktivitas fisik, meskipun belum optimal. Kondisi ini mengindikasikan bahwa masih terdapat peluang untuk meningkatkan efikasi diri pasien agar lebih percaya diri dalam menjalankan perilaku kesehatan, khususnya aktivitas fisik secara teratur.

Tabel 2. Kepatuhan Aktivitas Fisik (n=60)

	Kepatuhan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Rendah		18	30,0
Sedang		32	53,3
Tinggi		10	16,7
Total		60	100

Berdasarkan Tabel 2, diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat kepatuhan aktivitas fisik dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 32 orang (53,3%). Responden dengan kepatuhan rendah berjumlah 18 orang (30,0%), sedangkan responden dengan kepatuhan tinggi sebanyak 10 orang (16,7%).

Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar pasien hipertensi belum sepenuhnya patuh dalam melakukan aktivitas fisik sesuai anjuran. Masih tingginya proporsi kepatuhan rendah mengindikasikan adanya hambatan dalam penerapan aktivitas fisik, baik dari faktor internal maupun eksternal, sehingga diperlukan upaya intervensi yang lebih efektif untuk meningkatkan kepatuhan pasien.

Tabel 3. Hubungan Efikasi Diri dengan Kepatuhan Aktivitas Fisik

Variabel	r	p-value
Efikasi diri vs kepatuhan aktivitas fisik	0,421	0,002

Berdasarkan hasil analisis bivariat pada Tabel 3, diperoleh nilai koefisien korelasi Spearman rank sebesar 0,421 dengan nilai p-value sebesar 0,002. Nilai p-value yang lebih kecil dari 0,05 menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara efikasi diri dengan kepatuhan aktivitas fisik pada pasien hipertensi.

Nilai koefisien korelasi sebesar 0,421 menunjukkan kekuatan hubungan dalam kategori sedang dengan arah hubungan positif. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi tingkat efikasi diri yang dimiliki oleh pasien, maka semakin tinggi pula tingkat kepatuhan dalam melakukan aktivitas fisik. Sebaliknya, pasien dengan efikasi diri rendah cenderung memiliki tingkat kepatuhan yang lebih rendah.

Temuan ini mengindikasikan bahwa efikasi diri merupakan salah satu faktor penting yang berperan dalam meningkatkan

kepatuhan aktivitas fisik pada pasien hipertensi.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat efikasi diri dalam kategori sedang (56,7%). Temuan ini mengindikasikan bahwa pasien hipertensi memiliki keyakinan yang cukup dalam melakukan aktivitas fisik, namun belum mencapai tingkat optimal. Efikasi diri yang berada pada kategori sedang dapat dipengaruhi oleh pengalaman sebelumnya, dukungan sosial, serta kondisi fisik pasien. Dalam konteks penyakit kronis seperti hipertensi, efikasi diri menjadi faktor penting karena berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengelola penyakitnya secara mandiri.

Secara teoritis, efikasi diri merupakan determinan utama dalam perubahan perilaku kesehatan. Individu dengan efikasi diri yang baik cenderung lebih mampu

menetapkan tujuan, mempertahankan motivasi, serta mengatasi hambatan dalam melakukan aktivitas fisik. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa efikasi diri berperan signifikan dalam meningkatkan perilaku *self-care* pada pasien hipertensi, termasuk aktivitas fisik, diet, dan kepatuhan pengobatan (Tan & Oka, 2021).

Selanjutnya, hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat kepatuhan aktivitas fisik dalam kategori sedang (53,3%). Hal ini menunjukkan bahwa meskipun pasien telah memiliki kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik, implementasinya masih belum konsisten. Rendahnya kepatuhan aktivitas fisik pada pasien hipertensi merupakan fenomena yang umum terjadi. Studi terbaru menunjukkan bahwa partisipasi aktivitas fisik pada pasien hipertensi masih rendah meskipun telah direkomendasikan sebagai terapi lini pertama dalam pengendalian tekanan darah (Li et al., 2024).

Beberapa faktor yang mempengaruhi kepatuhan aktivitas fisik antara lain faktor individu seperti motivasi, kelelahan, dan persepsi manfaat; faktor lingkungan seperti dukungan keluarga dan fasilitas; serta faktor psikologis seperti efikasi diri. Penelitian terbaru juga menunjukkan bahwa literasi kesehatan berperan penting dalam meningkatkan kepatuhan aktivitas fisik pada pasien hipertensi (Bae et al., 2025). Dengan demikian, kepatuhan aktivitas fisik merupakan hasil interaksi kompleks antara faktor internal dan eksternal.

Hasil analisis bivariat dalam penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara efikasi diri dengan kepatuhan aktivitas fisik (p -value = 0,002) dengan kekuatan korelasi sedang ($r = 0,421$). Hubungan yang bersifat positif menunjukkan bahwa semakin tinggi efikasi diri pasien, maka semakin tinggi pula tingkat kepatuhan dalam melakukan aktivitas fisik. Sebaliknya, pasien dengan efikasi diri rendah cenderung kurang patuh.

Temuan ini sejalan dengan berbagai penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa efikasi diri merupakan prediktor kuat dalam kepatuhan perilaku kesehatan. Studi oleh Soylyu dan Tanrıverdi (2024) menunjukkan bahwa efikasi diri memiliki peran moderasi yang signifikan dalam meningkatkan kepatuhan pengobatan pada pasien hipertensi. Selain itu, penelitian lain juga menemukan bahwa efikasi diri berkorelasi positif dengan kepatuhan terhadap aktivitas fisik dan diet pada pasien dengan tekanan darah tinggi (Kang et al., 2022).

Secara konseptual, hubungan ini dapat dijelaskan melalui teori sosial kognitif yang menyatakan bahwa efikasi diri mempengaruhi pilihan perilaku, tingkat usaha, dan ketahanan individu dalam menghadapi hambatan. Pasien dengan efikasi diri tinggi akan lebih percaya diri dalam memulai dan mempertahankan aktivitas fisik, serta lebih mampu mengatasi hambatan seperti rasa malas, kelelahan, atau keterbatasan fisik (Bandura, 1997).

Selain itu, hasil penelitian ini juga diperkuat oleh studi terbaru yang menunjukkan bahwa efikasi diri memiliki hubungan yang signifikan dengan kepatuhan aktivitas fisik dalam berbagai populasi, di mana individu dengan efikasi diri tinggi cenderung lebih aktif secara fisik dan konsisten dalam memenuhi rekomendasi aktivitas fisik (Grasaas & Sandbakk, 2024). Hal ini menegaskan bahwa efikasi diri merupakan faktor kunci dalam perubahan perilaku kesehatan.

Berdasarkan hasil penelitian dan dukungan literatur, dapat disimpulkan bahwa efikasi diri memiliki peran penting dalam meningkatkan kepatuhan aktivitas fisik pada pasien hipertensi. Oleh karena itu, intervensi keperawatan yang berfokus pada peningkatan efikasi diri, seperti edukasi kesehatan, pemberian motivasi, *coaching*, dan dukungan sosial, sangat diperlukan untuk meningkatkan keberhasilan manajemen hipertensi.

Selain itu, tingkat efikasi diri yang berada pada kategori sedang dalam penelitian ini menunjukkan adanya peluang intervensi yang dapat dilakukan oleh tenaga kesehatan, khususnya perawat, untuk meningkatkan keyakinan pasien dalam melakukan aktivitas fisik. Intervensi berbasis peningkatan efikasi diri seperti pemberian edukasi yang terstruktur, pelatihan keterampilan (*skill training*), serta pemberian umpan balik positif terbukti efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri pasien dalam menjalankan perilaku sehat (Schwarzer, 2016). Dengan meningkatnya efikasi diri, pasien diharapkan mampu lebih mandiri dalam mengelola penyakitnya dan mempertahankan aktivitas fisik secara berkelanjutan.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa masih terdapat proporsi responden dengan kepatuhan aktivitas fisik yang rendah (30,0%). Kondisi ini perlu menjadi perhatian karena ketidakpatuhan terhadap aktivitas fisik dapat meningkatkan risiko komplikasi hipertensi. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kurangnya aktivitas fisik berhubungan dengan peningkatan tekanan darah dan risiko penyakit kardiovaskular (Piercy et al., 2018). Oleh karena itu, upaya peningkatan kepatuhan aktivitas fisik perlu menjadi prioritas dalam program pengelolaan hipertensi di layanan kesehatan primer.

Dalam konteks pelayanan kesehatan di Indonesia, khususnya di tingkat Puskesmas, pendekatan berbasis komunitas dapat menjadi strategi efektif dalam meningkatkan kepatuhan aktivitas fisik. Program seperti senam hipertensi, posbindu PTM, serta kelompok dukungan pasien dapat membantu meningkatkan motivasi dan efikasi diri melalui dukungan sosial dan interaksi antar pasien. Dukungan sosial terbukti memiliki hubungan positif dengan peningkatan efikasi diri dan kepatuhan terhadap perilaku kesehatan (Luszczynska & Schwarzer, 2015). Dengan demikian, integrasi pendekatan individu dan

komunitas menjadi penting dalam intervensi keperawatan.

Lebih lanjut, hasil penelitian ini juga memiliki implikasi terhadap pengembangan program *self-management* pada pasien hipertensi. Program *self-management* yang efektif tidak hanya berfokus pada edukasi, tetapi juga pada peningkatan keterampilan pasien dalam mengatasi hambatan dan mengambil keputusan terkait kesehatannya. Studi terbaru menunjukkan bahwa intervensi *self-management* berbasis efikasi diri dapat meningkatkan kepatuhan aktivitas fisik dan kontrol tekanan darah secara signifikan (Du et al., 2023). Hal ini menunjukkan bahwa efikasi diri dapat menjadi target utama dalam intervensi berbasis manajemen diri.

Namun demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Desain *cross-sectional* yang digunakan tidak dapat menjelaskan hubungan sebab-akibat secara langsung antara efikasi diri dan kepatuhan aktivitas fisik. Selain itu, penggunaan kuesioner sebagai alat ukur memungkinkan adanya bias subjektivitas dari responden. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain longitudinal atau intervensi untuk melihat pengaruh efikasi diri terhadap kepatuhan aktivitas fisik secara lebih mendalam. Penelitian lanjutan juga dapat menambahkan variabel lain seperti dukungan keluarga, tingkat pendidikan, dan kondisi klinis untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara efikasi diri dengan kepatuhan melakukan aktivitas fisik pada pasien hipertensi. Semakin tinggi tingkat efikasi diri yang dimiliki pasien, maka semakin baik pula kepatuhan dalam menjalankan aktivitas fisik secara teratur.

Sebagian besar responden dalam penelitian ini memiliki tingkat efikasi diri dan kepatuhan aktivitas fisik dalam kategori

sedang, yang menunjukkan bahwa meskipun pasien telah memiliki keyakinan dan kesadaran terhadap pentingnya aktivitas fisik, implementasinya masih belum optimal. Hal ini mengindikasikan adanya kebutuhan untuk meningkatkan efikasi diri pasien sebagai salah satu faktor kunci dalam perubahan perilaku kesehatan.

Efikasi diri terbukti berperan sebagai faktor psikologis yang penting dalam mendorong pasien untuk lebih konsisten dalam melakukan aktivitas fisik, serta mampu mengatasi berbagai hambatan yang dihadapi. Dengan demikian, peningkatan efikasi diri dapat menjadi strategi efektif dalam upaya meningkatkan kepatuhan aktivitas fisik pada pasien hipertensi.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa pendekatan keperawatan yang berfokus pada aspek psikososial, khususnya peningkatan efikasi diri, sangat diperlukan dalam mendukung keberhasilan manajemen hipertensi. Oleh karena itu, intervensi yang terarah dan berkelanjutan diharapkan dapat meningkatkan kualitas hidup pasien serta mencegah terjadinya komplikasi lebih lanjut.

SARAN

1. Bagi tenaga kesehatan:
Perlu meningkatkan intervensi edukasi yang berfokus pada peningkatan efikasi diri pasien.
2. Bagi pasien:
Diharapkan lebih aktif dalam menjaga kesehatan melalui aktivitas fisik secara rutin.
3. Bagi peneliti selanjutnya:
Dapat menambahkan variabel lain seperti dukungan keluarga dan motivasi.

DAFTAR PUSTAKA

Bae, E. J., Chung, J., & Son, H. (2025). Health literacy and adherence to physical activity guidelines among adults with hypertension: Evidence from a Korean national survey. *Preventive Medicine Reports*, 59,

103260.

<https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2025.103260>

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.

Cornelissen, V. A., & Smart, N. A. (2019). Exercise training for blood pressure: A systematic review and meta-analysis. *Journal of the American Heart Association*, 8(24), e012473. <https://doi.org/10.1161/JAHA.119.012473>

Grasaas, E., & Sandbakk, Ø. (2024). Adherence to physical activity recommendations and associations with self-efficacy. *Frontiers in Public Health*, 12, 1382028. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1382028>

Kang, A. W., et al. (2021). Factors influencing physical activity adherence in patients with hypertension. *BMC Cardiovascular Disorders*, 21(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12872-021-01923-5>

Kang, A., Dulin, A., & Risica, P. M. (2022). Relationship between adherence to diet and physical activity guidelines and self-efficacy among individuals with high blood pressure. *Journal of Health Psychology*, 27(3), 663–673. <https://doi.org/10.1177/1359105320967105>

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia 2023*. Jakarta: Kemenkes RI.

Li, Q., Jiang, J., Duan, A., et al. (2024). Physical activity experience of patients with hypertension: A systematic review. *BMC Public Health*, 24, 2826. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-20326-x>

- Mills, K. T., Stefanescu, A., & He, J. (2020). The global epidemiology of hypertension. *Nature Reviews Nephrology*, 16(4), 223–237. <https://doi.org/10.1038/s41581-019-0244-2>
- Schwarzer, R., & Warner, L. M. (2019). Perceived self-efficacy and its relationship to resilience. *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences*, 2nd ed. <https://doi.org/10.1016/B978-0-08-097086-8.26032-5>
- Soylu, A., & Tanrıverdi, Ö. (2024). The moderating effect of self-efficacy in the risk awareness and treatment compliance of hypertensive patients. *Journal of Human Hypertension*. <https://doi.org/10.1038/s41371-024-00949-8>
- Tan, F. C., & Oka, P. (2021). The association between self-efficacy and self-care in essential hypertension: A systematic review. *BMC Primary Care*, 22, 44. <https://doi.org/10.1186/s12875-021-01391-2>
- Whelton, P. K., et al. (2018). 2017 ACC/AHA guideline for the prevention, detection, evaluation, and management of high blood pressure in adults. *Hypertension*, 71(6), e13–e115. <https://doi.org/10.1161/HYP.0000000000000065>
- World Health Organization. (2021). *Hypertension*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- Zhang, Y., et al. (2022). Self-efficacy and physical activity adherence among patients with chronic disease: A cross-sectional study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3), 1456. <https://doi.org/10.3390/ijerph19031456>