

**HUBUNGAN EFIKASI DIRI DENGAN GAYA HIDUP SEHAT PADA  
LANSIA HIPERTENSI DI PUSKESMAS MARTAPURA 1  
KABUPATEN BANJAR**

**SKRIPSI**

Guna memenuhi sebagian syarat  
untuk memperoleh derajat Sarjana Keperawatan  
Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat

Oleh

Imilia  
2010913320010



**UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT  
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
BANJARBARU**

**Desember, 2023**

Karya Tulis Ilmiah

**HUBUNGAN EFIKASI DIRI DENGAN GAYA HIDUP SEHAT PADA  
LANJIA HIPERTENSI DI PUSKESMAS MARTAPURA 1  
KABUPATEN BANJAR**

Dipersiapkan dan disusun oleh

**Imilia**

Telah dipertahankan di depan dewan penguji

Pada tanggal 14 Desember 2023

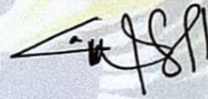
**Susunan Dewan Penguji**

Pembimbing Utama

Anggota Dewan Penguji Lain

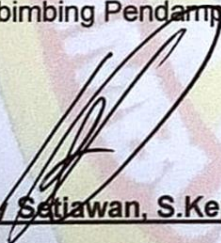


Dr. Herawati, S.Kep., Ns., M.Kep.



Dr. Anggi Setyowati, S.Kep., Ns., M.Sc.

Pembimbing Pendamping

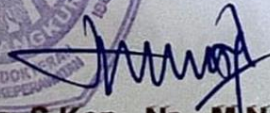


Herry Setiawan, S.Kep., Ns., M.Kep.



Rizka Hayyu Nafi'ah, S.Kep Ns., M.Kep.

Karya Tulis Ilmiah ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan  
Untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan



Aqianto, S.Kep., Ns., M.N.S., Ph.D.

Koordinator Program Studi Keperawatan

## LEMBAR PERSEMBAHAN

Puji syukur kehadiran Allah SWT karena atas rahmat dan hidayah-Nya serta hikmah dan kasih sayang-Nya yang telah memberikan diri ini kekuatan, kesabaran, kegigihan, semangat, serta telah memberikan jalan untuk setiap permasalahan selama proses penulisan Karya Tulis Ilmiah (KTI), sehingga dapat selesai dengan tepat waktu. Shalawat serta salam juga tak lupa selalu dilimpahkan kepada Nabi Muhammad SAW.

Karya Tulis Ilmiah ini dapat diselesaikan karena bantuan dari berbagai pihak, sehingga saya dengan sepenuh hati mengucapkan terima kasih kepada:

1. Kedua orang tua dan keluarga saya yang selalu mendoakan dan mendukung setiap langkah saya, yang selalu memberikan semangat dan memberikan kekuatan agar saya bisa bertahan hingga Karya Tulis Ilmiah ini selesai.
2. Kepada dosen pembimbing Karya Tulis Ilmiah ini, Ibu Dr. Herawati, Ns., M.Kep dan Bapak Herry Setiawan, S.Kep., Ns., M.Kep karena telah sabar membimbing saya, terima kasih atas masukan dan arahan yang diberikan selama proses penulisan Karya Tulis Ilmiah ini.
3. Kepada dosen penguji Karya Tulis Ilmiah ini, Ibu Dr. Anggi Setyowati, Ns., M.Sc. dan Ibu Rizka Hayyu Nafi'ah, Ns., M.Kep atas masukan dan saran yang telah diberikan sehingga Karya Tulis Ilmiah ini menjadi lebih baik daripada sebelumnya.
4. Kepada pihak Puskesmas Martapura 1 Kabupaten Banjar dan para responden yang telah antusias membantu jalannya penelitian saya, sehingga Karya Tulis ilmiah ini dapat selesai.

## **LEMBAR PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis ilmiah ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Banjarbaru, 14 Desember 2023

Imilia

## KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah yang berjudul “Hubungan Efikasi Diri dengan Gaya Hidup Sehat pada Lansia Hipertensi di Puskesmas Martapura 1 Kabupaten Banjar” tepat pada waktunya.

Karya tulis ilmiah ini disusun untuk memenuhi sebagian syarat guna memperoleh derajat sarjana ilmu keperawatan di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat Banjarbaru. Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Dr. dr. Istiana, M.Kes. yang telah memberi kesempatan dan fasilitas dalam pelaksanaan penelitian.

Kedua pembimbing Dr. Herawati, Ns., M.Kep dan Herry Setiawan, S.Kep., Ns., M.Kep yang berkenan memberikan saran dan arahan dalam penyelesaian karya tulis ilmiah ini.

Kedua dosen penguji Dr. Anggi Setyowati, Ns., M.Sc. dan Rizka Hayyu Nafi'ah, Ns., M.Kep. yang memberi kritik dan saran sehingga karya tulis ilmiah ini menjadi semakin baik.

Rekan penelitian, serta semua pihak atas sumbangan pikiran dan bantuan yang telah diberikan.

Penulis menyadari bahwa karya tulis ilmiah ini masih jauh dari kesempurnaan, akan tetapi penulis berharap penelitian ini bermanfaat bagi dunia ilmu pengetahuan.

## ABSTRAK

### HUBUNGAN EFIKASI DIRI DENGAN GAYA HIDUP SEHAT PADA LANSIA HIPERTENSI DI PUSKESMAS MARTAPURA 1 KABUPATEN BANJAR

Imilia

**Latar belakang:** Kejadian hipertensi pada lansia disebabkan oleh perilaku gaya hidup tidak sehat dikarenakan masih mengonsumsi makanan yang tinggi garam, malas melakukan aktifitas fisik seperti olahraga, waktu istirahat yang tidak teratur dan merokok. Efikasi diri merupakan salah satu faktor seseorang melakukan perubahan perilaku hidup sehat yang diyakininya untuk mencapai hasil yang diinginkan.

**Tujuan:** Mengetahui hubungan efikasi diri dengan gaya hidup sehat pada lansia Hipertensi di Puskesmas Martapura 1 Kabupaten Banjar.

**Metode:** Penelitian kuantitatif dengan desain korelasi menggunakan pendekatan *cross sectional*, teknik *purposive sampling* pada 89 lansia di Puskesmas Martapura 1 Kabupaten Banjar. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner. Analisis data menggunakan Uji *Spearman rank*.

**Hasil:** Terdapat hubungan yang signifikan antara efikasi diri dengan gaya hidup sehat pada lansia hipertensi di Puskesmas Martapura 1 Kabupaten Banjar dengan  $p\text{-value} < \alpha (0,000 < 0,05)$ .

**Diskusi:** Hasil penelitian ini menunjukkan ada hubungan yang bermakna antara efikasi diri dengan gaya hidup lansia hipertensi, semakin tinggi efikasi diri maka akan semakin baik gaya hidupnya.

**Kata kunci:** Efikasi diri, gaya hidup sehat, hipertensi

## ABSTRACT

### **RELATIONSHIP BETWEEN SELF EFFICACY WITH HEALTHY LIFESTYLE IN HYPERTENSION ELDERLY AT PUSKESMAS MARTAPURA 1 KABUPATEN BANJAR**

**Imilia**

**Background:** *The incidence of hypertension in the elderly is caused by unhealthy lifestyle behavior due to consuming foods high in salt, being lazy about doing physical activities such as exercise, irregular rest periods and smoking. Self-efficacy is one of the factors in which a person makes healthy lifestyle changes that they believe will achieve the desired results.*

**Objective:** *To determine the relationship between self-efficacy and a healthy lifestyle in elderly people with hypertension at the Martapura 1 Health Center, Banjar Regency.*

**Method:** *Quantitative research with a correlation design using a cross sectional approach, purposive sampling technique on 89 elderly people at Martapura 1 Community Health Center, Banjar Regency. The instrument used was a questionnaire. Data analysis used the Spearman rank test.*

**Results:** *There is a significant relationship between self-efficacy and a healthy lifestyle in hypertensive elderly at the Martapura 1 Community Health Center, Banjar Regency with  $p\text{-value} < \alpha (0.000 < 0.05)$ .*

**Discussion:** *The results of this study show that there is a significant relationship between self-efficacy and the lifestyle of hypertensive elderly people. The higher the self-efficacy, the better the lifestyle.*

**Keywords:** *Healthy lifestyle, hypertension, self-efficacy*

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PERSEMBAHAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>v</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>vi</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR SINGKATAN</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xiv</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian .....	5
1.3.1 Tujuan Umum .....	5
1.3.2 Tujuan Khusus .....	5
1.4 Manfaat Penelitian .....	6
1.4.1 Bagi Responden .....	6
1.4.2 Bagi Pelayanan Keperawatan.....	6
1.4.3 Bagi Institusi Pendidikan.....	6
1.4.4 Bagi Peneliti Selanjutnya .....	7
1.5 Keaslian Penelitian .....	7
<b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>9</b>
2.1 Konsep Efikasi Diri .....	9
2.1.1 Pengertian Efikasi Diri.....	9
2.1.2 Perkembangan Efikasi Diri.....	9
2.1.3 Sumber Efikasi Diri.....	10
2.1.4 Dimensi Efikasi Diri.....	12
2.1.5 Proses-Proses Efikasi Diri .....	13
2.2 Konsep Gaya Hidup .....	14
2.2.1 Pengertian Gaya Hidup.....	14
2.2.2 Faktor yang Memengaruhi Gaya Hidup.....	15
2.2.3 Pengertian Gaya Hidup Sehat .....	17
2.2.4 Indikator Gaya Hidup Sehat .....	18
2.2.5 Faktor yang Memengaruhi Gaya Hidup Sehat .....	20
2.3 Konsep Lansia .....	21
2.3.1 Pengertian Lansia.....	21
2.3.2 Batasan Umur Lansia .....	22
2.3.3 Karakteristik Lansia .....	23



2.3.4	Tipe Kepribadian Lansia .....	23
2.3.5	Perubahan-Perubahan yang Terjadi Pada Lansia .....	24
2.4	Konsep Hipertensi .....	29
2.4.1	Pengertian Hipertensi.....	29
2.4.2	Klasifikasi Hipertensi .....	30
2.4.3	Etiologi Hipertensi.....	30
2.4.4	Manifestasi Klinis .....	31
2.4.5	Patofisiologi Hipertensi .....	31
2.4.6	Faktor Resiko Hipertensi .....	32
2.4.7	Komplikasi Hipertensi.....	36
2.5	Kerangka Teori.....	38
<b>BAB 3 KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS .....</b>		<b>39</b>
3.1	Kerangka Konsep .....	39
3.2	Hipotesis .....	42
<b>BAB 4 METODOLOGI PENELITIAN .....</b>		<b>43</b>
4.1	Rancangan Penelitian .....	43
4.2	Populasi dan Sampel .....	43
4.2.1	Populasi.....	43
4.2.2	Sampel .....	43
4.3	Instrumen Penelitian.....	44
4.4	Uji Validitas dan Reliabilitas .....	45
4.4.1	Uji Validitas .....	45
4.4.2	Uji Reliabilitas .....	44
4.5	Variabel Penelitian .....	44
4.6	Definisi Operasional .....	44
4.7	Prosedur Penelitian .....	45
4.7.1	Tahap Persiapan .....	45
4.7.2	Tahap Pelaksanaan .....	44
4.8	Teknik pengumpulan dan Pengolahan Data .....	44
4.8.1	Teknik Pengumpulan Data.....	44
4.8.2	Teknik Pengolahan Data .....	44
4.9	Analisis Data .....	52
4.9.1	Univariat .....	52
4.9.2	Bivariat.....	52
4.10	Tempat dan Waktu Penelitian.....	52
4.10.1	Tempat penelitian.....	52
4.10.2	Waktu Penelitian.....	52
4.11	Etika Penelitian.....	53
<b>BAB 5 HASIL PENELITIAN .....</b>		<b>55</b>
5.1	Analisis Univariat.....	55
5.1.1	Karakteristik Responden Berdasarkan Usia di Puskesmas Martapura 1 Kabupaten Banjar.....	55

5.1.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di Puskesmas Martapura 1 Kabupaten Banjar .....	56
5.1.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir di Puskesmas Martapura 1 Kabupaten Banjar .....	56
5.1.4 Karakteristik Responden Berdasarkan Status Pekerjaan di Puskesmas Martapura 1 Kabupaten Banjar .....	57
5.1.5 Efikasi Diri pada Lansia Hipertensi di Puskesmas Martapura 1 Kabupaten Banjar .....	57
5.1.6 Gaya Hidup Sehat pada Lansia Hipertensi di Puskesmas Martapura 1 Kabupaten Banjar .....	58
5.2 Analisis Bivariat .....	59
5.2.1 Hubungan Efikasi Diri Dengan Gaya Hidup Sehat Pada Lansia Hipertensi di Puskesmas Martapura 1 Kabupaten Banjar .....	59
<b>BAB 6 PEMBAHASAN .....</b>	<b>61</b>
6.1 Karakteristik Responden Lansia Hipertensi di Puskesmas Martapura 1 Kabupaten Banjar .....	61
6.1.1 Usia .....	61
6.1.2 Jenis Kelamin .....	62
6.1.3 Pendidikan Terakhir .....	64
6.1.4 Status Pekerjaan .....	66
6.2 Efikasi Diri pada Lansia Hipertensi di Puskesmas Martapura 1 Kabupaten Banjar .....	67
6.3 Gaya Hidup Sehat pada Lansia Hipertensi di Puskesmas Martapura 1 Kabupaten Banjar .....	69
6.4 Hubungan Efikasi Diri Dengan Gaya Hidup Sehat pada Lansia Hipertensi di Puskesmas Martapura 1 Kabupaten Banjar .....	71
6.5 Keterbatasan Penelitian .....	74
<b>BAB 7 PENUTUP .....</b>	<b>75</b>
7.1 Kesimpulan .....	75
7.2 Saran .....	76
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>77</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>81</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi.....	30
Tabel 4.1 Kisi-kisi Kuesioner Efikasi Diri .....	44
Tabel 4.2 Kisi-kisi Kuesioner Gaya Hidup Sehat .....	45
Tabel 4.3 Definisi Operasional Variabel Independen dan Dependen .....	46
Tabel 5.1 Karakteristik responden berdasarkan usia di Puskesmas Martapura 1 Kabupaten Banjar.....	56
Tabel 5.2 Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin di Puskesmas Martapura 1 Kabupaten Banjar.....	56
Tabel 5.3 Karakteristik responden berdasarkan tingkat pendidikan di Puskesmas Martapura 1 Kabupaten Banjar.....	56
Tabel 5.4 Karakteristik responden berdasarkan status pekerjaan di Puskesmas Martapura 1 Kabupaten Banjar.....	57
Tabel 5.5 Efikasi Diri pada Lansia Hipertensi di Puskesmas Martapura 1 Kabupaten Banjar.....	57
Tabel 5.6 Rata-rata Tingkat Efikasi Diri pada Tiap Dimensi/Aspek.....	58
Tabel 5.7 Gaya Hidup Sehat pada Lansia Hipertensi di Puskesmas Martapura 1 Kabupaten Banjar.....	58
Tabel 5.6 Rata-rata Tingkat Gaya Hidup Sehat pada Tiap Dimensi/Aspek .....	59
Tabel 5.9 Hubungan efikasi Diri dengan gaya hidup sehat pada Lansia Hipertensi di Puskesmas Martapura 1 Kabupaten Banjar.....	59

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori Penelitian.....	38
Gambar 3.1 Kerangka Konsep Penelitian.....	40

## DAFTAR SINGKATAN

BAK	: Buang Air Kecil
BMR	: Basal Metabolisme <i>Rate</i>
DEPKES	: Departemen Kesehatan
DINKES	: Dinas Kesehatan
DISDUKCAPIL	: Dinas Kependudukan dan Pencatatan Sipil
IMT	: Indeks Masa Tubuh
KEMENKES	: Kementrian Kesehatan
KEPK	: Komisi Etik Penelitian Kesehatan
KESBANGPOL	: Kesatuan Bangsa Dan Politik
KTI	: Karya Tulis Ilmiah
LANSIA	: Lanjut Usia
MMHG	: Milimeter Merkuri <i>Hydrargyrum</i>
POSBINDU	: Pos Binaan Terpadu
PTM	: Penyakit Tidak Menular
PUSKESMAS	: Pusat Kesehatan Masyarakat
PUSTU	: Puskesmas Pembantu
RISKESDAS	: Riset Kesehatan Dasar
SD	: Sekolah Dasar
SMP	: Sekolah Menengah Pertama
SMA	: Sekolah Menengah Atas
TSH	: <i>Thyroid Stimulating Hormon</i>
WG-ASH	: <i>Writing Group of The American Sociarty of Hypertension</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Biodata Peneliti
Lampiran 2	Surat Permohonan Izin Studi Pendahuluan Prodi Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat
Lampiran 3	Surat Permohonan Izin Studi Pendahuluan Dinas Kesehatan Kabupaten Banjar
Lampiran 4	Surat Izin Studi Pendahuluan dari Puskesmas Martapura 1
Lampiran 5	Lembar Informasi
Lampiran 6	Lembar Persetujuan Responden
Lampiran 7	Instrumen Penelitian
Lampiran 8	Izin Penggunaan Kuesioner Efikasi Diri dan Gaya Hidup Sehat
Lampiran 9	Surat Permohonan Etik Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat
Lampiran 10	Surat Laik Etik Oleh Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat
Lampiran 11	Surat Permohonan Izin Penelitian
Lampiran 12	Surat Balasan Izin Penelitian Dari Puskesmas Martapura 1 Kabupaten Banjar
Lampiran 13	Lembar Persetujuan Responden
Lampiran 14	Karakteristik Responden
Lampiran 15	Kuesioner Efikasi Diri
Lampiran 16	Kuesioner Gaya Hidup Sehat
Lampiran 17	Tabulasi Hasil Pengisian Kuesioner Responden
Lampiran 18	Hasil Analisis Data Di SPSS
Lampiran 19	Rata-rata Tingkat Efikasi Diri dan Gaya Hidup Sehat pada Tiap Dimensi/Aspek
Lampiran 20	Dokumentasi Kegiatan Penelitian
Lampiran 21	Bukti Uji Plagiasi
Lampiran 22	Bukti Uji Typo