

EFIKASI DIRI DALAM MENGELOLA HIPERTENSI DENGAN TINDAKAN PENCEGAHAN STROKE

Ferry Fadli Fratama¹, Khairir Rizani², Nurhayati³
Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Banjarmasin^{1,2,3}
ferryfratama12@gmail.com¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keterkaitan antara efikasi diri dalam mengelola hipertensi dengan tindakan pencegahan stroke. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional dan pendekatan *cross-sectional*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat keterkaitan yang signifikan antara efikasi diri dalam mengelola hipertensi dengan tindakan pencegahan stroke, dengan $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$). Keterkaitan antara kedua variabel menunjukkan kekuatan yang kuat dengan arah positif. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi efikasi diri penderita hipertensi dalam mengelola penyakitnya, semakin baik pula tindakan yang dilakukan dalam mencegah stroke. Simpulan penelitian menunjukkan bahwa efikasi diri memiliki keterkaitan yang signifikan, kuat, dan positif dengan tindakan pencegahan stroke.

Kata Kunci : Efikasi Diri, Hipertensi, Pencegahan Stroke

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between self-efficacy in managing hypertension and stroke prevention behaviors. The study employs a quantitative method with a correlational design and a cross-sectional approach. The results indicate a significant relationship between self-efficacy in managing hypertension and stroke prevention behaviors, with a $p\text{-value}$ of 0.000 ($p < 0.05$). The association between the two variables is strong and positive. This suggests that the higher the self-efficacy of individuals with hypertension in managing their condition, the better their actions toward preventing a stroke. In conclusion, self-efficacy has a significant, strong, and positive relationship with stroke prevention behaviors.

Keywords: Self-Efficacy, Hypertension, Stroke Prevention

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang paling banyak ditemukan di berbagai negara, termasuk Indonesia. Penyakit ini sering disebut sebagai *silent killer* karena dapat berlangsung tanpa gejala yang jelas, tetapi berisiko menimbulkan berbagai komplikasi serius, seperti penyakit jantung, gagal ginjal, dan stroke. Stroke sendiri menjadi salah satu penyebab utama kecacatan dan kematian yang dapat menurunkan kualitas hidup individu serta meningkatkan beban keluarga dan pelayanan kesehatan. Tingginya angka kejadian hipertensi dan stroke menunjukkan bahwa pengendalian tekanan darah secara optimal masih menjadi tantangan besar dalam upaya peningkatan derajat kesehatan Masyarakat (Puspita et al., 2019; Utama et al., 2021).

Menurut World Health Organization (WHO), hipertensi berkontribusi terhadap lebih dari 10,8 juta kematian setiap tahunnya akibat komplikasi seperti serangan jantung dan stroke. Secara global, WHO melaporkan bahwa lebih dari 1,28 miliar orang dewasa berusia 30–79 tahun di dunia menderita hipertensi, yaitu sekitar 33% . Di kawasan Asia, prevalensi hipertensi tergolong tinggi, yaitu sekitar satu dari tiga orang dewasa mengalami hipertensi, dengan angka yang bervariasi antara 20–40% pada populasi dewasa dan meningkat pada kelompok lanjut usia akibat penuaan serta perubahan gaya hidup (World Health Organization, 2023).

Di Indonesia, hipertensi masih menjadi masalah kesehatan Masyarakat yang signifikan. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi hipertensi pada penduduk usia ≥ 18 tahun mencapai 30,8%. Di Provinsi Kalimantan Selatan, prevalensi hipertensi tercatat lebih tinggi dibandingkan angka nasional, yaitu sebesar 34,1% (Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan (BKPK), 2023).

Data Profil Kesehatan Kabupaten Banjar Tahun 2024 menunjukkan bahwa terdapat 37.074 penderita hipertensi di Kabupaten Banjar, sehingga hipertensi menjadi penyakit tidak menular yang paling banyak diderita masyarakat pada tahun tersebut. Puskesmas Martapura 1 merupakan wilayah dengan jumlah penderita hipertensi dan stroke tertinggi di Kabupaten Banjar, dengan jumlah penderita hipertensi sebanyak 6.349 orang dan penderita stroke sebanyak 44 orang (Dinas Kesehatan Kabupaten Banjar, 2024).

Tingginya jumlah kasus tersebut menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi masalah kesehatan utama yang berpotensi menimbulkan komplikasi serius, terutama stroke. Oleh karena itu, diperlukan upaya pengendalian hipertensi secara komprehensif, salah satunya melalui peningkatan efikasi diri penderita dalam mengelola hipertensi, sehingga dapat mendukung kepatuhan terhadap pengelolaan hipertensi dan meningkatkan tindakan pencegahan stroke . Dengan tingginya prevalensi hipertensi dan kejadian stroke di Provinsi Kalimantan Selatan, khususnya Kabupaten Banjar, menunjukkan perlunya pengelolaan hipertensi secara optimal sebagai upaya pencegahan komplikasi. Peningkatan efikasi diri merupakan strategi penting dalam pengendalian hipertensi karena dapat mendorong pasien mempertahankan perilaku kesehatan positif. Perilaku tersebut mendukung pengendalian tekanan darah sehingga dapat membantu menurunkan risiko komplikasi kardiovaskular, termasuk stroke, serta meningkatkan kemampuan pasien dalam mengelola hipertensi secara berkelanjutan (Olpah et al., 2023; Tamba et al., 2020).

Pengelolaan hipertensi membutuhkan kepatuhan yang konsisten dari individu dalam menjalankan terapi dan perubahan gaya hidup sehat. Kepatuhan tersebut meliputi konsumsi obat antihipertensi secara teratur, pengaturan pola makan rendah garam, aktivitas fisik yang cukup, pengendalian stres, berhenti merokok, membatasi konsumsi alkohol, serta melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin. Namun, pada kenyataannya masih banyak penderita hipertensi yang belum mampu mempertahankan perilaku pengelolaan kesehatan secara optimal. Rendahnya kepatuhan sering dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kurangnya pengetahuan, motivasi, dukungan keluarga, kondisi psikologis, maupun keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya sendiri (Nadilla et al., 2024; Puspita et al., 2019).

Efikasi diri (*self-efficacy*) merupakan salah satu aspek psikologis yang berperan penting dalam keberhasilan pengelolaan hipertensi. Konsep ini mengacu pada keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya untuk merencanakan, mengatur, dan melaksanakan berbagai tindakan yang diperlukan guna mencapai tujuan kesehatan

tertentu. Seseorang yang memiliki tingkat efikasi diri tinggi umumnya lebih yakin dalam menerapkan perilaku hidup sehat, mampu mengatasi berbagai hambatan yang dihadapi, serta memiliki motivasi yang lebih kuat untuk mempertahankan kepatuhan terhadap regimen terapi. Sebaliknya, rendahnya efikasi diri dapat menyebabkan individu merasa tidak memiliki kemampuan yang memadai dalam mengendalikan kondisi kesehatannya, sehingga berpotensi meningkatkan risiko ketidakpatuhan dalam menjalankan upaya pengelolaan hipertensi (Olpah et al., 2023; Sinaga et al., 2022).

Keterkaitan antara efikasi diri dan kepatuhan dalam pengelolaan hipertensi merupakan aspek penting yang perlu diperhatikan karena keduanya berperan dalam upaya pencegahan stroke. Pengelolaan tekanan darah secara optimal dapat membantu mengurangi risiko kerusakan pada pembuluh darah otak sehingga berpotensi menurunkan kejadian stroke (Melati et al., 2021). Novelty penelitian ini terletak pada pengintegrasian efikasi diri dalam pengelolaan hipertensi dengan efikasi diri dalam tindakan pencegahan stroke, sehingga tidak hanya berfokus pada keberhasilan pengendalian tekanan darah, tetapi juga pada kesiapan dan keyakinan individu untuk melakukan berbagai tindakan preventif terhadap stroke. Pendekatan tersebut memberikan perspektif yang lebih komprehensif dengan menempatkan efikasi diri sebagai faktor psikologis yang dapat menghubungkan kemampuan penderita dalam mengelola hipertensi dengan perilaku pencegahan stroke.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain korelasional menggunakan pendekatan *cross-sectional* yang bertujuan untuk mengetahui keterkaitan antara efikasi diri dalam mengelola hipertensi dengan tindakan pencegahan stroke di Kabupaten Banjar. Sebelum pelaksanaan penelitian, peneliti telah memperoleh persetujuan etik penelitian yang dibuktikan dengan diterbitkannya surat keterangan etik penelitian Nomor 032/KEPK-RSDI/III/2026. Penelitian dilaksanakan pada bulan Mei dan Juni 2026, dengan jumlah sampel sebanyak 84 responden yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Instrumen penelitian terdiri atas kuesioner efikasi diri dalam mengelola hipertensi yang dikembangkan berdasarkan konsep *General Self-Efficacy Scale (GSES)* serta kuesioner tindakan pencegahan stroke. Pengumpulan data dilakukan secara langsung melalui pengisian kuesioner oleh responden setelah memperoleh penjelasan mengenai tujuan dan prosedur penelitian. Skor yang diperoleh dari kedua instrumen kemudian diolah dan dianalisis untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dalam mengelola hipertensi dengan tindakan pencegahan stroke. Analisis data dilakukan secara univariat untuk menggambarkan karakteristik responden dan distribusi masing-masing variabel, sedangkan analisis bivariat dilakukan menggunakan uji korelasi pearson.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Responden

Tabel. 1
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Hipertensi

Karakteristik	N	%
Usia		
40-49 Tahun	47	56
50-59 Tahun	24	28,6
>60 Tahun	13	15,5

Jenis Kelamin		
Laki-laki	13	15,5
Perempuan	71	84,5
Pendidikan		
Tidak Sekolah	3	3,6
SD/Sederajat	24	28,6
SMP/Sederajat	22	26,2
SMA/Sederajat	26	31
Perguruan Tinggi	9	10,7
Pekerjaan		
Tidak Bekerja	5	6
Ibu Rumah Tangga	57	67,9
Swasta	8	9,5
Wiraswasta	7	8,3
PNS	1	1,2
Lainnya	6	7,1
Status Menikah		
Belum Menikah	2	2,4
Menikah	66	78,6
Cerai/Duda/Janda	16	19
Lama Menderita Hipertensi		
< 1 tahun	22	26,2
1-5 tahun	46	54,8
6-10 tahun	12	14,3
> 10 tahun	4	4,8
Riwayat Hipertensi Keluarga		
Ya	71	84,5
Tidak	13	15,5
Riwayat Stroke Keluarga		
Ya	33	39,3
Tidak	51	60,7

Berdasarkan tabel 1, karakteristik 84 responden dalam penelitian ini meliputi usia, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, status pernikahan, lama menderita hipertensi, dan riwayat hipertensi keluarga. Berdasarkan usia, sebagian besar responden berada pada kelompok 40–49 tahun, yaitu sebanyak 47 responden (56%). Mayoritas responden berjenis kelamin perempuan, yaitu 71 responden (84,5%), sedangkan laki-laki sebanyak 13 responden (15,5%). Berdasarkan tingkat pendidikan, responden terbanyak memiliki pendidikan SMA/ sederajat, yaitu 26 responden (31%). Dari aspek pekerjaan, sebagian besar responden merupakan ibu rumah tangga, yaitu 57 responden (67,9%). Sementara itu, berdasarkan status pernikahan, mayoritas responden berstatus menikah, yaitu 66 responden (78,6%).

Berdasarkan lama menderita hipertensi, sebagian besar responden telah mengalami hipertensi selama 1–5 tahun, yaitu sebanyak 46 responden (54,8%). Selain itu, sebagian besar responden memiliki riwayat hipertensi dalam keluarga, yaitu sebanyak 71 responden (84,5%). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa karakteristik responden didominasi oleh perempuan usia 40–49 tahun, berpendidikan SMA/ sederajat, bekerja sebagai ibu rumah tangga, berstatus menikah, serta telah menderita hipertensi selama 1–5 tahun. Tingginya proporsi responden dengan riwayat hipertensi keluarga juga menunjukkan bahwa faktor keluarga merupakan karakteristik yang cukup menonjol dalam kelompok responden penelitian ini.

Analisa Univariat

Tabel. 2
Efikasi Diri Mengelola Hipertensi

Efikasi Diri Mengelola Hipertensi	N	%
Tinggi	79	94
Sedang	5	6
Rendah	0	0
Total	84	100

Berdasarkan tabel 2 tentang efikasi diri dalam mengelola hipertensi, diketahui bahwa dari 84 responden, sebagian besar memiliki efikasi diri dalam kategori tinggi, yaitu sebanyak 79 responden (94%), sedangkan 5 responden (6%) berada dalam kategori sedang dan tidak terdapat responden yang memiliki efikasi diri dalam kategori rendah (0%). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat efikasi diri yang tinggi dalam mengelola hipertensi, yang mencerminkan adanya keyakinan terhadap kemampuan diri dalam melakukan berbagai tindakan untuk mengendalikan tekanan darah, seperti mematuhi pengobatan, menjaga pola makan, membatasi konsumsi garam, melakukan aktivitas fisik secara teratur, mengontrol berat badan, menghindari kebiasaan merokok, serta melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin.

Tabel. 3
Efikasi Diri Tindakan Pencegahan Stroke

Efikasi Diri Tindakan Pencegahan Stroke	N	%
Tinggi	79	94
Sedang	5	6
Rendah	0	0
Total	84	100

Berdasarkan tabel 3 tentang efikasi diri dalam tindakan pencegahan stroke, diketahui bahwa dari 84 responden, sebagian besar memiliki tingkat efikasi diri dalam kategori tinggi, yaitu sebanyak 79 responden (94%), sedangkan 5 responden (6%) memiliki efikasi diri dalam kategori sedang dan tidak terdapat responden yang memiliki efikasi diri dalam kategori rendah (0%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki efikasi diri yang tinggi dalam melakukan tindakan pencegahan stroke, yang menggambarkan adanya keyakinan yang baik terhadap kemampuan diri dalam menerapkan berbagai perilaku pencegahan stroke, seperti mengendalikan tekanan darah, mematuhi pengobatan, menjaga pola makan, melakukan aktivitas fisik secara teratur, menghindari kebiasaan merokok, serta melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin. Tingginya efikasi diri tersebut dapat menjadi faktor pendukung dalam meningkatkan konsistensi responden dalam menerapkan perilaku hidup sehat sehingga dapat membantu mengurangi risiko terjadinya stroke.

Analisa Bivariat

Tabel. 4
Hubungan Efikasi Diri dalam Mengelola Hipertensi dengan Tindakan Pencegahan Stroke

		Efikasi Diri Mengelola Hipertensi	Efikasi Diri Tindakan Pencegahan Stroke
Efikasi Diri Mengelola Hipertensi	<i>Pearson</i>	1	.639**
	<i>Correlation</i>	-	.000
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	84	84
	N		
Efikasi Diri Tindakan Pencegahan Stroke	<i>Pearson</i>	.639**	1
	<i>Correlation</i>	.000	-
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	84	84
	N		

Berdasarkan tabel 4, hasil uji korelasi Pearson menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara efikasi diri dalam mengendalikan hipertensi dengan upaya pencegahan stroke. Nilai koefisien korelasi Pearson sebesar 0,639 menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel berada pada kategori kuat dan memiliki arah hubungan positif. Hal ini menunjukkan bahwa semakin baik efikasi diri seseorang dalam mengendalikan hipertensi, maka semakin baik pula perilakunya dalam melakukan upaya pencegahan stroke.

PEMBAHASAN

Efikasi Diri Mengelola Hipertensi

Pada penderita hipertensi, efikasi diri yang tinggi dapat mendorong individu untuk lebih aktif dalam melakukan pemeriksaan tekanan darah, mematuhi anjuran tenaga kesehatan, mengonsumsi obat secara teratur, mengatur pola makan, serta melakukan aktivitas fisik. Sebaliknya, efikasi diri yang rendah dapat menyebabkan seseorang kurang konsisten dalam mempertahankan perilaku pengelolaan hipertensi meskipun telah mengetahui risiko dan komplikasi penyakit tersebut (Olpah et al., 2023).

Hasil penelitian Olpah juga memperlihatkan bahwa efikasi diri berhubungan dengan kemampuan penderita dalam melakukan self-management hipertensi. Penderita yang memiliki keyakinan kuat terhadap kemampuan dirinya cenderung lebih mampu menetapkan tujuan kesehatan, mengatasi hambatan, mempertahankan kepatuhan terhadap pengobatan, dan melakukan perubahan gaya hidup. Pengelolaan hipertensi membutuhkan perilaku yang dilakukan secara terus-menerus, sehingga keyakinan terhadap kemampuan diri menjadi penting untuk membantu individu mempertahankan perilaku tersebut dalam jangka panjang. Dengan demikian, peningkatan efikasi diri dapat menjadi salah satu pendekatan dalam meningkatkan kemampuan pasien untuk mengendalikan tekanan darah (Olpah et al., 2023).

Intervensi berbasis peningkatan efikasi diri juga menunjukkan bahwa pemberian edukasi, konseling, dukungan sosial, pemantauan kesehatan, serta pengalaman keberhasilan dalam melakukan perubahan perilaku dapat membantu meningkatkan keyakinan individu dalam mengelola hipertensi. Pendekatan tersebut sejalan dengan teori *Social Cognitive Theory* dari Bandura yang menjelaskan bahwa efikasi diri dapat memengaruhi pilihan perilaku, usaha yang dilakukan, ketekunan dalam menghadapi hambatan, serta kemampuan seseorang untuk mempertahankan perilaku kesehatan. Oleh karena itu, intervensi pada penderita hipertensi sebaiknya tidak hanya berorientasi pada

pemberian informasi, tetapi juga memberikan kesempatan kepada pasien untuk membangun pengalaman keberhasilan dalam mengelola penyakitnya (Firmanti & Affandi, 2026).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 84 responden, sebagian besar responden memiliki efikasi diri dalam kategori tinggi, yaitu sebanyak 79 responden (94%). Sementara itu, sebanyak 5 responden (6%) memiliki efikasi diri dalam kategori sedang. Dari hasil tersebut menyatakan bahwa sebagian besar responden memiliki efikasi diri tinggi dalam mengelola hipertensi sejalan dengan konsep dan temuan penelitian terdahulu bahwa efikasi diri merupakan komponen penting dalam pengelolaan penyakit kronis. Tingginya efikasi diri pada sebagian besar responden menunjukkan bahwa responden memiliki keyakinan yang baik dalam menjalankan berbagai tindakan pengendalian hipertensi. Kondisi tersebut perlu dipertahankan melalui edukasi berkelanjutan, penguatan motivasi, pendampingan tenaga kesehatan, dukungan keluarga, serta pemantauan tekanan darah secara rutin.

Efikasi Diri Tindakan Pencegahan Stroke

Efikasi diri menggambarkan keyakinan seseorang terhadap kemampuan dirinya untuk melakukan dan mempertahankan perilaku yang dapat menurunkan risiko stroke. Pada individu yang memiliki faktor risiko seperti hipertensi, efikasi diri yang tinggi dapat mendorong seseorang untuk lebih percaya diri dalam mengendalikan tekanan darah, mematuhi pengobatan, mengatur pola makan, melakukan aktivitas fisik, berhenti merokok, serta melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin. Dengan demikian, semakin baik keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya, semakin besar kemungkinan individu tersebut mampu mempertahankan perilaku pencegahan stroke secara konsisten (Sinaga et al., 2022).

Hasil penelitian Wahyuni juga menunjukkan bahwa peningkatan efikasi diri dapat berhubungan dengan perilaku pengendalian faktor risiko stroke. Individu dengan efikasi diri yang baik cenderung lebih mampu menetapkan tujuan kesehatan, mengambil keputusan yang berkaitan dengan kesehatan, mengatasi hambatan, serta mempertahankan perubahan gaya hidup. Dalam konteks pencegahan stroke, perilaku tersebut meliputi mengontrol tekanan darah, menjaga kadar gula dan kolesterol, mempertahankan berat badan ideal, mengonsumsi makanan sehat, meningkatkan aktivitas fisik, serta menghindari rokok dan konsumsi alkohol. Sebaliknya, efikasi diri yang rendah dapat menyebabkan individu kurang yakin dalam menghadapi hambatan sehingga perilaku pencegahan stroke lebih sulit dipertahankan (Wahyuni et al., 2024).

Sebanyak 79 responden (94%) memiliki tingkat efikasi diri kategori tinggi dalam pencegahan stroke. Efikasi diri merupakan salah satu faktor psikologis yang berperan penting dalam upaya pencegahan stroke. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden memiliki efikasi diri tinggi dalam tindakan pencegahan stroke. Temuan tersebut menggambarkan bahwa sebagian besar responden memiliki keyakinan yang baik untuk melakukan berbagai tindakan yang dapat membantu mencegah stroke. Kondisi ini perlu dipertahankan melalui edukasi berkelanjutan, pendampingan tenaga kesehatan, keterlibatan keluarga, serta penguatan perilaku hidup sehat. Dengan demikian, peningkatan dan pemeliharaan efikasi diri dapat menjadi salah satu strategi keperawatan yang penting dalam membantu penderita hipertensi melakukan tindakan pencegahan stroke secara konsisten dan berkelanjutan.

Hubungan Efikasi Diri dalam Mengelola Hipertensi dengan Tindakan Pencegahan Stroke

Hasil uji *Pearson Correlation* menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,639 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) pada 84 responden. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat keterkaitan yang signifikan antara efikasi diri dalam mengelola hipertensi dengan efikasi diri dalam melakukan tindakan pencegahan stroke. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,639 menunjukkan bahwa kekuatan hubungan berada dalam kategori kuat, sedangkan arah hubungan yang positif menunjukkan bahwa kedua variabel bergerak searah. Artinya, semakin tinggi efikasi diri seseorang dalam mengelola hipertensi, maka semakin tinggi pula efikasi dirinya dalam melakukan tindakan pencegahan stroke. Sebaliknya, semakin rendah efikasi diri dalam mengelola hipertensi, maka cenderung semakin rendah pula efikasi diri dalam melakukan tindakan pencegahan stroke. Dengan demikian, peningkatan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengendalikan hipertensi merupakan aspek penting yang dapat mendukung kemampuan dan keyakinannya dalam melakukan berbagai tindakan pencegahan stroke.

Hasil penelitian Tamba menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dan sikap dengan tindakan pencegahan stroke. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa tingkat pengetahuan dan sikap pasien berperan dalam membentuk perilaku pencegahan stroke. Upaya pencegahan dapat dilakukan melalui pengendalian faktor risiko, antara lain dengan melakukan pemeriksaan dan pengontrolan tekanan darah secara rutin, melakukan aktivitas fisik atau olahraga secara teratur, serta membatasi konsumsi makanan yang tinggi lemak. Secara statistik, terdapat hubungan antara pengetahuan dengan tindakan pencegahan stroke dengan nilai $p\text{-value} = 0,004$ ($<0,05$). Selain itu, terdapat hubungan yang signifikan antara sikap dengan tindakan pencegahan stroke dengan nilai $p\text{-value} = 0,004$ ($<0,05$). Dengan demikian, peningkatan pengetahuan dan pembentukan sikap yang positif perlu menjadi bagian penting dalam upaya mendorong perilaku pencegahan stroke, pengetahuan dan sikap juga berkaitan dengan peningkatan efikasi diri (Tamba et al., 2020).

Penderita hipertensi yang memiliki tingkat keyakinan diri yang tinggi terhadap kemampuannya dalam mengelola kondisi kesehatan cenderung lebih aktif dalam mengidentifikasi faktor risiko serta menerapkan berbagai upaya pencegahan. Upaya tersebut meliputi penerapan pola hidup sehat, menghindari kebiasaan merokok, menjaga berat badan, membatasi konsumsi makanan yang tinggi garam dan lemak, serta melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin. Sebaliknya, individu dengan tingkat efikasi diri yang rendah cenderung mengalami hambatan dalam mempertahankan perilaku kesehatan secara konsisten, meskipun telah memiliki pengetahuan mengenai risiko dan dampak hipertensi serta stroke (Cahyati et al., 2022; Sinaga et al., 2022).

Peningkatan efikasi diri dapat menjadi salah satu pendekatan penting dalam upaya pengendalian hipertensi dan pencegahan stroke. Intervensi keperawatan tidak hanya perlu berfokus pada pemberian informasi mengenai hipertensi dan stroke, tetapi juga perlu diarahkan untuk meningkatkan keyakinan pasien terhadap kemampuan dirinya melalui edukasi, motivasi, konseling, *goal setting*, pemantauan tekanan darah, serta dukungan keluarga dan tenaga kesehatan. Dengan meningkatnya efikasi diri, penderita hipertensi diharapkan mampu mempertahankan perilaku pengelolaan hipertensi secara berkelanjutan sehingga dapat meningkatkan tindakan pencegahan stroke (Olpah et al., 2023; Wahyuni et al., 2024).

SIMPULAN

Efikasi diri merupakan faktor penting yang mendukung kemampuan penderita dalam mengendalikan hipertensi sekaligus mencegah terjadinya stroke. Penderita

dengan efikasi diri yang lebih tinggi cenderung mampu menerapkan tindakan pencegahan secara lebih optimal. Oleh karena itu, penguatan efikasi diri perlu menjadi bagian dari upaya pengelolaan hipertensi dan pencegahan stroke. Peningkatan tersebut dapat dilakukan melalui edukasi kesehatan yang terarah, konseling, pendampingan, serta dukungan berkelanjutan dengan melibatkan keluarga. Pendekatan tersebut diharapkan mampu meningkatkan kemandirian penderita dalam mengelola kondisi hipertensi dan mendorong penerapan perilaku pencegahan stroke secara berkelanjutan.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang efikasi diri dalam mengelola hipertensi dengan tindakan pencegahan stroke, disarankan agar penderita hipertensi mempertahankan dan meningkatkan efikasi diri melalui pengelolaan hipertensi secara konsisten, meliputi kepatuhan minum obat, pemeriksaan tekanan darah secara rutin, pengaturan pola makan dengan membatasi konsumsi garam dan makanan tinggi lemak, melakukan aktivitas fisik secara teratur, menjaga berat badan, serta menghindari kebiasaan merokok. Tenaga kesehatan diharapkan meningkatkan edukasi, konseling, pemantauan, dan pendampingan kepada penderita hipertensi dengan pendekatan yang dapat memperkuat keyakinan diri dalam mengendalikan tekanan darah dan melakukan tindakan pencegahan stroke. Keluarga juga diharapkan memberikan dukungan dalam membantu penderita menjalankan pola hidup sehat dan mematuhi pengobatan. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan penelitian dengan jumlah responden dan wilayah yang lebih luas serta mempertimbangkan faktor lain yang dapat mempengaruhi tindakan pencegahan stroke, seperti pengetahuan, dukungan keluarga, kepatuhan pengobatan, aktivitas fisik, pola makan, dan dukungan sosial, sehingga dapat diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai upaya pengendalian hipertensi dan pencegahan stroke.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan (BKPK). (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023*
- Cahyati, Y., Rosdiana, I., & Triguna, Y. (2022). Pemanfaatan Aplikasi “Rawat Stroke” dalam Pencegahan dan Penanganan Stroke di Kota Tasikmalaya. *Abdimas Galuh*, 4(2), 1129. <https://doi.org/10.25157/ag.v4i2.8302>
- Dinas Kesehatan Kabupaten Banjar. (2024). *Data Profil Kesehatan Kabupaten Banjar Tahun 2024*
- Firmanti, S. R., & Affandi, G. R. (2026). Peranan Efikasi Diri dan Kontrol Peranan Efikasi Diri dan Kontrol Diri terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. *Academia Open*, 10(2). <https://doi.org/10.21070/acopen.10.2025.9569>
- Melati, M., Utomo, W., & Agrina, A. (2021). Pengaruh Senam Anti Stroke terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Jurnal Ners Indonesia*, 11(2), 206. <https://doi.org/10.31258/jni.11.2.206-214>
- Nadilla, A., Padoli, P., & Alberta, L. T. (2024). Hubungan Efikasi Diri dengan Manajemen Perawatan Diri Klien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Gading Tambaksari Surabaya. *Jurnal Keperawatan*, 18(2), 152–160. <https://doi.org/10.36568/nersbaya.v18i2.213>

- Olpah, M., Riduansyah, M., & Manto, O. A. D. (2023). Hubungan Efikasi Diri dengan Kepatuhan Diet pada Pasien Hipertensi Grade I. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, 7(3). <https://doi.org/10.32419/jppni.v7i3.362>
- Puspita, T., E., & Rismawan, D. (2019). Hubungan Efikasi Diri dengan Kepatuhan Diet pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Indra Husada*, 7(1), 32. <https://doi.org/10.36973/jkih.v7i1.159>
- Sinaga, C. Y., Sudirman, S., & Prihandana, S. (2022). Hubungan Efikasi Diri dengan Manajemen Perawatan Diri pada Lansia Hipertensi di Puskesmas Sayung 1 Demak. *Juru Rawat. Jurnal Update Keperawatan*, 2(1), 1–6. <https://doi.org/10.31983/juk.v2i1.8809>
- Tamba, D., Sitopu, S. D., Nasution, Z., & Rambe, H. (2020). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Pasien Hipertensi dengan Tindakan Pencegahan Stroke di Rumah Sakit Umum Herna Medan. *Jurnal Darma Agung*, 28(3), 576. <https://doi.org/10.46930/ojsuda.v28i3.2414>
- Utama, F., Ningsih, W. I. F., & Sari, D. M.(2021). Pengendalian dan Pencegahan Hipertensi melalui Pengenalan Dietary Approach to Stop Hypertention (DASH) dengan Pemanfaatan Buku Saku dan Media Daring. *Jurnal Pengabdian Masyarakat: Humanity and Medicine*, 2(2). <https://doi.org/10.32539/Hummed.%20V2I2.54>
- Wahyuni, S., Apriyanto, B. S., Pujiastutik, Y. E. (2024). Pengetahuan, Efikasi Diri dan Perilaku Self Manajemen pada Pasien Pasca Stroke di RS Kediri: Studi Cross-Sectional Knowledge, Self-Efficacy and Self-Management Behavior in Post-Stroke Patients at Kediri Hospital: A Cross-Sectional Study. *Journal of Synthesis*, 5(2), 2024. <https://www.jurnal.iik.ac.id/index.php/jurnalsintesis/article/view/217>
- World Health Organization. (2023). Global report on hypertension: the race against a silent killer. *World Health Organization*