



HUBUNGAN EFIKASI DIRI DENGAN TINGKAT STRES PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA BRANI WETAN KECAMATAN MARON KABUPATEN PROBOLINGGO

Sofiatun Munawaroh¹, Shinta wahyu sari², Ainul Yaqin Salam³

^{1,2,3} STIKes Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan Probolinggo, Indonesia

Email Korespondensi: sofimunawaroh@gmail.com

ABSTRAK

Efikasi diri yaitu kemampuan diri yang dimiliki seseorang untuk mengerjakan pikiran dan hati dalam bertindak mencapai harapan, selain factor dukungan sosial dan aspek psikologi hal ini turut mempengaruhi rasa percaya diri seseorang. Metode penelitian ini menggunakan desain analitik korelasional dengan pendekatan cross sectional. Dengan jumlah populasi 58 lansia penderita hipertensi dan sampel 50 lansia penderita hipertensi Di Dusun Asinan Desa Brani Wetan Kecamatan Maron Kabupaten Probolinggo yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi diambil dengan cara *purposive sampling*. Instrumen penelitian ini menggunakan lembar koisioner *General Self efficacy Scale* (GSES) dan *Perceived Stress Scale* (PSS). Dari hasil penelitian ini didapatkan efikasi diri tinggi sebanyak 33 responden (66,0%) dan mengalami stres ringan sebanyak 32 responden (64,0%) dengan P value $0,001 < 0,05$. Dapat di simpulkan bahwa ada hubungan antara efikasi diri dengan tingkat stres yakni dapat di simpulkan bahwa efikasi diri yang tinggi dapat menyebabkan menurunnya tingkat stres karena efikasi diri yang tinggi akan mampu menghadapi situasi yang penuh dengan bosan dan situasi yang penuh dengan kondisi cemas sehingga tidak mudah mengalami stres.

Kata Kunci: Efikasi diri, Tingkat stres, Lansia, Hipertensi

ABSTRACT

Self efficacy namely the ability of a person to move thought and the heart in acting to achieve expectations, in addition to social support factors and psychological aspects, this also affects a person's self-confidence. This research method uses a correlational analytic design with a cross sectional approach. With a population of 58 elderly people with hypertension and a sample of 50 elderly people with hypertension in Asinan Hamlet, Brani Wetan Village, Maron District, Probolinggo Regency, those who met the inclusion and exclusion criteria were taken by purposive sampling. This research instrument uses the General Self Efficacy Scale (GSES) and Perceived Stress Scale (PSS) questionnaire sheets. From the results of this study, 33 respondents (66.0%) had high self-efficacy and experienced mild stress as many as 32 respondents (64.0%) with a value of $0.001 < 0.05$. It can be concluded that there is a relationship between self-efficacy and stress levels, that is, it can be concluded that high self-efficacy can cause a decrease in stress levels because high self-efficacy will be able to deal with situations that are full of boredom and situations that are full of anxious conditions so that they are not easy to experience stress.

Keywords: *Self-Efficacy, Stress Level, Elderly, Hypertension.*

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan *the silent kiler*, karena meningkatnya kontraksi pembuluh darah arteri sehingga terjadi resistensi aliran darah yang meningkatkan tekanan darah terhadap dinding pembuluh darah (Irfan, 2021). Umumnya penderita tidak menyadari jika dirinya menderita hipertensi, karena hipertensi seringkali tanpa tanda dan gejala (Risprawati *et al*, 2022). Kelompok usia yang sangat rentan mengalami hipertensi yaitu lansia, karena semakin bertambahnya usia, maka tekanan darah juga akan meningkat, dinding arteri akan mengalami penebalan karena adanya penumpukan zat kolagen pada lapisan otot, sehingga pembuluh darah akan berangsur-angsur menyempit dan menjadi kaku (Purwono, 2020).

Menurut WHO (*World health organization*) penyakit kardiovaskular telah menyebabkan 17 juta kematian tiap tahun akibat komplikasi hipertensi yaitu sekitar 9,4 juta tiap tahun di seluruh dunia. Hipertensi di Indonesia merupakan masalah kesehatan dengan prevalensi tertinggi yaitu (44%) di Kalimantan Selatan diikuti di Jawa Barat (39,60%). Penyakit hipertensi adalah penyakit dengan jumlah tertinggi yang diderita oleh lansia (Riskesdas, 2018). Jumlah lansia hipertensi di Jawa Timur tahun 2019 sekitar 375.127 orang (Kemenkes RI, 2020). Menurut dinas kesehatan Probolinggo pada tahun 2020 estimasi jumlah penduduk yang menderita hipertensi adalah 282.854 dengan penduduk yang telah mendapatkan pelayanan adalah 26.633 orang atau 9,4 % (Dinkes, 2020).

Lansia lebih cenderung mengalami hipertensi dikarenakan terjadinya aterosklerosis, penurunan kemampuan kontraktilitas jantung, menurunnya efektivitas pembuluh darah perifer dalam oksigenasi, dan menurunnya elastisitas pembuluh darah (Pratiwi, 2021). Lansia yang menderita hipertensi membutuhkan pengobatan yang lama dan terus menerus hal ini mempengaruhi kepatuhan lansia dalam mengonsumsi obat karena pasien akan merasakan jenuh, bosan, putus asa dan stres (Pertitiwiningrum dan Kamalah. 2021). Lansia yang mempunyai efikasi diri yang baik dapat menjalani rutinitas sehari-hari karena tanpa adanya suatu beban. memotivasi diri sendiri dan yakin kepada dirinya sendiri bahwa mampu untuk mencapai gaya hidup yang sehat. Dengan memiliki efikasi diri yang baik lansia hipertensi mampu menjalankan gaya hidup sehat sehingga meminimalkan komplikasi serta meningkatkan kualitas hidupnya (Prabasari, 2021).

Lansia lebih cenderung memiliki efikasi diri yang buruk karena adanya penolakan terhadap kemampuan yang dimiliki seiring dengan terjadinya kemunduran fisik yang dialami. Para lansia hanya tergantung pada obat untuk mengatasi tekanan darah tinggi, tidak kontrol dan kurang memperhatikan pola hidup sehat (Setyorini, 2018). bahwa salah satu faktor yang berpengaruh adalah usia. Penderita hipertensi yang memiliki efikasi diri yang buruk mayoritas lansia Hal ini sesuai dengan penelitian (Lee H, 2018).

Menurut Susanti, (2020) lansia membutuhkan efikasi diri yang baik lansia yang memiliki efikasi diri yang baik akan membantu meningkatkan kualitas hidupnya, sehingga lansia tersebut dapat menjalankan kehidupannya dengan baik meskipun menderita penyakit hipertensi. Pada lansia hipertensi dengan efikasi diri yang tinggi dalam menghadapi penyakitnya maka akan mudah dalam menjalani kehidupan sehari-harinya.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan analitik korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi sebanyak 58 lansia dan didapatkan 50 responden dengan teknik *purposive sampling*. Data Pengumpulan data menggunakan kuesioner *General Self efficacy Scale*

dan Kuesioner *Perceived Stress Scale*. Data dianalisa dengan menggunakan uji *spearman* rank`s.

HASIL PENELITIAN

Data umum dari penelitian ini meliputi karakteristik lansia yang terdiri dari Data umum yakni penampilan karakteristik usia, jenis kelamin, pendidikan dan pekerjaan yaitu sebagai berikut:

Tabel 1 : Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan usia, Jenis Kelamin, pendidikan dan pekerjaan, di Desa Brani Wetan Kecamatan Maron Kabupaten Probolinggo Pada Bulan Juli 2022 .

No	Usia	Frekuensi (F)	Presentase (%)
1	50-56 tahun	30	60.0
2	57-61 tahun	7	14.0
3	62-66 tahun	8	16.0
4	67-72 tahun	3	6.0
5	>72 tahun	2	4.0
Jumlah		50	100.0

Sumber: Data Primer, Kuesioner Penelitian 2022

No	Jenis kelamin	Frekuensi (F)	Presentase (%)
1	Laki-laki	21	42,0
2	Perempuan	29	58,0
Jumlah		50	100.0

Sumber: Data Primer, Kuesioner Penelitian 2022

No	Pendidikan	Frekuensi (F)	Presentase (%)
1	TIDAK TAMAT	23	46,0
2	SD	12	24,0
3	SMP	8	16,0
4	SMA	7	14,0
Jumlah		50	100.0

Sumber: Data Primer, Kuesioner Penelitian 2022

No	Pekerjaan	Frekuensi (F)	Presentase (%)
1	IRT	12	24,0
2	Wirasawasta	3	6,0
3	Petani	24	48,0
4	tidak bekerja	11	22,0
Jumlah		50	100

Sumber: Data Primer, Kuesioner Penelitian 2022

Berdasarkan Tabel 1 didapatkan mayoritas kelompok usia pada responden yaitu usia 50-56 tahun sebanyak 30 responden (60%). Berdasarkan jenis kelamin di dapatkan mayoritas perempuan yaitu sebanyak 29 responden (58%). Berdasarkan pendidikan didapatkan mayoritas pendidikan tidak tamat yaitu 23 responden (46%). Berdasarkan Pekerjaan didapatkan mayoritas pekerjaan petani yaitu sejumlah 24 responden (48%).

Identifikasi Efikasi Diri

Tabel 2 : Distribusi Frekuensi Efikasi Diri Pada Lansia di Desa Brani Wetan Kecamatan maron Kabupaten Probolinggo Pada Bulan Juli 2022.

No	Efikasi diri	Frekuensi(F)	Presentase (%)
1	Rendah	2	4,0
2	Sedang	15	30,0
3	Tinggi	33	66,0
Jumlah		50	100.0

Sumber: Data Primer, Kuesioner Penelitian 2022

Berdasarkan tabel di atas didapatkan efikasi diri tinggi terbanyak 33 responden (66,0 %), paling sedikit efikasi diri rendah 2 responden (4,0%)

Identifikasi Tingkat stress

Tabel 3 : Distribusi Frekuensi Efikasi Diri Pada Lansia di Desa Brani Wetan Kecamatan maron Kabupaten Probolinggo Pada Bulan Juli 2022.

No	Tingkat stress	Frekuensi(F)	Presentase (%)
1	Berat	2	4,0
2	Sedang	16	32,0
3	Ringan	32	64,0
Jumlah		50	100

Sumber: Data Primer, Kuesioner Penelitian 2022

Berdasarkan tabel 5.6 didapatkan jumlah responden terbanyak tingkat stres ringan 32 responden (64,0%), paling sedikit tingkat stress berat 2 responden (6,0%).

Tabel 4 Tabel Silang Berdasarkan Hubungan efikasi diri dengan tingkat stres pada lansia penderita hipertensi di dusun asinan desa brani wetan kecamatan maron Kabupaten Probolinggo pada bulan juli 2022.

		tingkat stres			
		Berat	sedang	ringan	total
Efikasi diri	Rendah	2	0	0	2
	Sedang	0	14	1	15
	tinggi	0	2	31	33
Total		2	16	32	50
P value=0,001					

Sumber: Data Primer, Kuesioner Penelitian 2022

Berdasarkan tabel 4 didapatkan tingkat kekuatan hubungan (korelasi) antara efikasi diri dengan tingkat stres adalah nilai koefisien korelasi bernilai Negatif (cukup). Sedangkan nilai $p=0,002$ dengan tingkat signifikan $\alpha : 0,05$ ($p < \alpha = 0,05$), dengan n (sample) = 50 responden, sehingga dapat dinyatakan bahwa H_1 diterima, yang artinya ada hubungan antara efikasi diri dengan tingkat stres pada lansia penderita Hipertensi Di Dusun Asinan Desa Brani Wetan Kecamatan Maron Kabupaten Probolinggo.

PEMBAHASAN

Tabel 2 Efikasi diri Pada lansia penderita hipertensi Di Dusun Asinan Desa Brani Wetan kecamatan maron Kabupaten Probolinggo.

Berdasarkan dari hasil penelitian pada tabel 2 didapatkan hasil analisis data tentang Efikasi diri didapatkan dengan mayoritas efikasi diri tinggi 33 responden 66,0%

Menurut penelitian Lestari (2020) menyatakan bahwa efikasi diri merupakan keyakinan seseorang terhadap kemampuan dan kompetensinya yang dibutuhkan untuk melaksanakan perilaku untuk keberhasilan menyelesaikan tugas tertentu. Sedangkan menurut penelitian Satria (2018) efikasi diri merupakan persepsi individu yang positif tentang kemampuan mereka untuk menjalankan tugas dalam situasi tertentu, atau suatu keadaan dimana seseorang yakin dan percaya bahwa mereka dapat mengontrol hasil usaha yang telah dilakukan. Menurut Wahyuni (2018) mengatakan faktor yang mempengaruhi efikasi diri antara lain, jenis kelamin, usia, tingkat pendidikan dan pengalaman. Hal ini sejalan dengan penelitian Monica (2021) salah satu faktor yang dapat memengaruhi efikasi diri individu adalah usia. Tingginya efikasi diri individu mengikuti pertumbuhan usia, artinya kian bertambah usia individu maka efikasi diri juga semakin tinggi. Efikasi diri dan usia berkaitan karena semakin bertambah usia, individu memiliki lebih banyak pengalaman dalam mengatasi berbagai hal.

Menurut penelitian Fitriawan (2018) menyatakan efikasi diri dan lingkungan yang responsif dapat memprediksi tingkah laku, yakni apabila efikasi diri yang dimiliki individu tinggi membuat individu bereaksi lebih positif terhadap masalah dari pada individu yang efikasi diri rendah, dan kurang mampu untuk mengikuti pengobatan yang direkomendasikan sehingga individu memiliki efikasi diri yang lebih tinggi dengan keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri. Pada lansia penderita hipertensi dengan Pengetahuan atau Pendidikan rendah terkadang kemauan untuk menggali informasi terkait penyakitnya berkurang, sehingga penderita kurang memahami tentang penyakit yang sedang dideritanya. Kurangnya pengetahuan atau pendidikan dapat menyebabkan muncul efikasi diri yang rendah terhadap individu.

Menurut Herwanti (2018) proses terbentuknya efikasi diri salah satunya dari kognitif. Dalam hal ini tindakan yang dilakukan seseorang yang berasal dari pikirannya. Kemudian pemikiran tersebut memberi arahan bagi tindakan yang dilakukan. Jika semakin tinggi tingkat pendidikan yang dimiliki akan memberikan kontribusi terhadap terbentuknya efikasi diri yang tinggi. Penelitian Fitri (2021) menyatakan bahwa perbedaan gender juga berpengaruh terhadap efikasi diri. Jenis kelamin perempuan mempunyai efikasi diri yang lebih tinggi dibandingkan jenis kelamin laki-laki.

Tabel 3 Tingkat stres Pada lansia penderita hipertensi Di Dusun Asinan Desa Brani Wetan kecamatan maron Kabupaten Probolinggo.

Berdasarkan dari hasil penelitian tabel 3 didapatkan data tentang Tingkat stres Pada lansia penderita hipertensi Di Dusun Asinan Desa Brani Wetan kecamatan maron Kabupaten Probolinggo, mayoritas responden memiliki tingkat stres ringan sebanyak 32 responden 64,0%

Menurut penelitian Hasanah (2019) Stres adalah respon tubuh yang diakibatkan karena adanya tuntutan dari luar diri individu yang melebihi kemampuan dalam memenuhi tuntutan untuk mengatasi dan menyelesaikan masalah tersebut. stres juga respon non spesifik tubuh terhadap segala tuntutan yang ada dan menyimpulkan bahwa segala ancaman terhadap tubuh dan pengaruh spesifiknya akan memicu respon umum terhadap stres. Stres yang dirasakan juga tidak hanya berdampak pada kondisi psikologis individu. Stres merupakan suatu fenomena universal yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan tidak dapat dihindari dan akan dialami oleh setiap orang. Hampir setiap orang pernah mengalami stres. Stres terjadi karena adanya tuntutan yang melebihi kemampuan individu untuk memenuhinya. Apabila seseorang tidak mampu memenuhi tuntutan atau masalah yang muncul, maka seseorang tersebut akan merasakan suatu kondisi ketegangan dalam dirinya. Ketegangan yang berkepanjangan bila tidak dapat diatasi, maka akan berkembang menjadi stres.

Ikhsan (2021) Faktor yang mempengaruhi stres pada lansia ada dua, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal adalah sumber stres yang berasal dari diri seseorang sendiri, seperti penyakit dan konflik. Sedangkan faktor eksternal adalah sumber stres yang berasal dari luar diri seseorang seperti keluarga dan lingkungan. Hal ini sejalan dengan penelitian Lainsamputty (2022) menyatakan berbagai faktor internal eksternal dapat berkontribusi dalam strategi koping terhadap stres. Di antaranya usia, jenis kelamin, keyakinan, jenis kepribadian, spiritualitas, serta tingkat keparahan kondisi penyakit. Penyebab eksternal juga turut mempengaruhi, seperti dukungan keluarga, tenaga medis, serta keadaan ekonomi.

Putri (2020) menyatakan bahwa Jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang meningkatkan resiko untuk terjadinya stres. Perempuan lebih sering mengalami stres dari pada laki-laki, karena perubahan hormonal dalam siklus menstruasinya berhubungan dengan kehamilan, kelahiran, dan menopause. Selain itu, perempuan lebih sering mengalami stressor lingkungan dan memiliki tingkat stressor lebih rendah dibanding laki-laki. Lansia perempuan cenderung mengalami stres sedangkan lansia laki-laki cenderung tidak mengalami stres. Adanya stres pada perempuan berkaitan dengan ketidak seimbangan hormon sehingga stres lebih sering terjadi pada perempuan dibandingkan pada laki-laki. Stres menyatakan dirinya dalam bentuk penolakan, ketegangan, frustrasi ataupun interupsi pada keseimbangan fisiologis dan psikologis.

Menurut Tyas (2021) menyatakan stress yang dialami lansia penyebabnya dikarenakan faktor psikologis seperti cemas, depresi, dan kebingungan untuk menerima keadaannya kambuh. Menurut Yeni (2022) stress timbul akibat adanya situasi tekanan, perubahan, dan ketegangan emosi. Situasi ini dapat menyebabkan perasaan kehilangan kesejahteraan fisik-psikososial pada lansia akibat penyakit hipertensi yang dialaminya.

Penelitian Di Dusun Asinan Desa Brani Wetan kecamatan maron Kabupaten Probolinggo responden penderita hipertensi Menunjukkan bahwa yang memiliki tingkat stres ringan seperti lansia merasa sedih dan putus asa, menarik diri, rendah diri, selalu merasa cemas dan khawatir yang berlebihan terhadap kondisinya, mudah marah dan mudah menangis responden tersebut mengatakan bahwa penyebab tingkat stres pada dirinya karena responden membutuhkan pengobatan yang terus menerus sehingga merasa jenuh, bosan dan putus asa. Penderita hipertensi yang mengalami tingkat stres ringan yaitu dilakukan dengan cara di berikan dukungan keluarga, motivasi, saran serta control ke posyandu. Hal ini sejalan dengan penelitian Verronica (2019) Stres merupakan respons dari tubuh dan pikiran terhadap segala sesuatu yang mengganggu keseimbangan seseorang. Stres juga dapat dialami oleh siapapun tanpa mengenal batas umur. Stres tidak hanya mengganggu gangguan fungsi tubuh dan organ tubuh tetapi juga mengganggu kejiwaan seseorang. Stres dapat memiliki pengaruh jangka panjang dalam setiap tahapan kehidupan manusia, khususnya untuk tahap lanjut usia (Lansia). Lansia dapat mengalami berbagai macam stresor baik dalam diri maupun lingkungannya seiring bertambahnya usia. Paparan stres jangka panjang ini dapat mempengaruhi kualitas hidupnya, dan juga dapat mengakibatkan peningkatan kondisi penyakit yang dialami.

Tabel 4 Analisis Hubungan Efikasi diri Dengan Tingkat stres Pada lansia penderita hipertensi Di Dusun Asinan Desa Brani Wetan kecamatan maron Kabupaten Probolinggo

Dari hasil penelitin didapatkan ada hubungan efikasi diri dengan tingkat stres pada lansia penderita hipertensi di Dusun Asinan Desa Brani Wetan Kecamatan Maron Kabupaten Probolinggo di dapatkan nilai $p=0,002$ dengan tingkat signifikan ($p \leq \alpha = 0,05$) dan nilai r (koefisien korelasi) = 0,429 bernilai negatif (cukup).

Menurut penelitian Dewi (2022) menyatakan stres yang terjadi pada lanjut usia yaitu tekanan yang diakibatkan karena adanya penyebab stres atau sumber stres yang berupa

berbagai perubahan yang menuntut adanya penyesuaian dari lansia. Stres pada lansia memiliki tingkat yang bisa diartikan sebagai rendah atau tingginya tekanan akibat stresor yang dialami oleh lansia yang berupa perubahan baik mental, sosial, atau fisik di dalam kehidupan lansia. Ketidak siapan yang terjadi pada lansia melawan perubahan yang menuntut adanya penyesuaian mengakibatkan individu pada posisi serba salah dan menyebabkan sumber stres pada lansia.

Setyarini (2022) Lansia lebih rentan terhadap stres dan kecemasan sebagai akibat dari kehilangan atau penurunan harga diri, pengurangan aktivitas dan stimulasi, kehilangan teman dan kerabat, kehilangan kemandirian fisik dan penyakit kronis, perubahan dalam kehidupan sehari-hari atau lingkungan tempat tinggal, ketakutan, kematian dan kurangnya dukungan sosial.

Nirwana (2019) menyatakan bahwa jika ketakutan, kecemasan, atau tingkat stres yang dialami seseorang tinggi, maka biasanya mereka mempunyai efikasi diri yang rendah, sementara mereka yang merasa mampu dan yakin terhadap kesuksesan dalam mengatasi rintangan dan menganggapnya sebagai tantangan yang tidak perlu dihindari, lebih memiliki efikasi diri yang tinggi. Hal ini dikarenakan stres dapat berasal dari dalam diri sendiri maupun lingkungan sekitarnya. Sari dan Khoirunnisa (2022) menyatakan bahwa ancaman psikologis merupakan salah satu dari sumber stres. Intensitas yang ditimbulkan stres dapat berkaitan dengan tingkat efikasi diri seseorang.

Wistarini (2018) menyebutkan bahwa efikasi diri merupakan salah satu faktor atau strategi dalam menanggulangi stres. Efikasi diri merupakan suatu keyakinan yang dimana individu merasa mampu atau tidak dalam menghasilkan perilaku untuk mencapai tujuan yang diinginkan, tindakan/perilaku yang muncul dipengaruhi oleh keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimiliki yang dimana akan menghasilkan bagaimana cara memilih tindakan dalam menghadapi situasi tertentu, banyaknya usaha yang dilakukan, seberapa lama individu bertahan menghadapi rintangan atau kegagalan, ketangguhan individu ketika bangkit dari kegagalan.

Menurut penelitian Afnan (2020) bahwa perbedaan tingkat efikasi diri dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor-faktor tersebut ialah seberapa sulit sifat tugas yang dihadapi oleh individu, intensif eksternal atau penghargaan yang mampu meningkatkan motivasi individu, status individu dalam lingkungannya serta informasi individu terhadap kemampuan dirinya. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Putra (2018) menyatakan bahwa efikasi diri yang tinggi memiliki manfaat, dimana seseorang lansia yang memiliki efikasi diri yang tinggi juga akan mengembangkan sikap-sikap positif, seperti percaya diri dan berkomitmen yang tinggi, selain itu dengan memiliki efikasi diri yang tinggi, maka lansia akan mampu menjalankan peran dan menjalankan pengobatan dengan baik. Anisa (2021) menyatakan lamanya suatu penyakit juga menjadi faktor yang berperan dalam tingkat stres dan semakin lama penyakit yang dialami oleh seseorang maka akan semakin tinggi pula tingkat stresnya. Adanya keyakinan yang kuat pada kemampuannya juga bisa menurunkan tingkat stres karena ia yakin mampu dapat menyelesaikan tantangan dan tugasnya.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah didapat peneliti, hal tersebut menunjukkan bahwa lansia yang menderita hipertensi yang memiliki efikasi diri tinggi akan cenderung mengalami penurunan stres bagitupun sebaliknya penderita hipertensi yang memiliki efikasi diri yang rendah dapat menyebabkan peningkatan stres. Hal ini dikarenakan penderita yang memiliki efikasi diri yang tinggi mampu menangani masalah yang mereka hadapi secara efektif, percaya diri dan kemauan untuk sembuh sangat tinggi. Penderita hipertensi bisa memiliki efikasi diri yang tinggi dengan cara adanya dukungan sosial yang dapat meningkatkan rasa optimis dalam melaksanakan tugas dan menangani masalah, karena seseorang yang mampu melaksanakan tugas dengan baik dapat berfungsi sebagai panutan yang bisa meningkatkan keyakinan untuk berhasil dalam melaksanakan tugas dan masalah

yang di hadapinya sehingga penderita tidak mengalami perasaan tertekan dalam pengobatannya, percaya diri atas kemampuannya dan dapat menurunkan stres.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan tujuan dan hasil penelitian Hubungan Efikasi Diri Dengan Tingkat Stres Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Brani Wetan Kecamatan Maron Kabupaten Probolinggo. Efikasi diri pada lansia yang menderita hipertensi Di Dusun Asinan Desa Brani Wetan Kecamatan Maron Kabupaten Probolinggo mayoritas memiliki kategori efikasi diri tinggi yaitu sebanyak 33 responden (66%). Tingkat stres pada lansia yang menderita hipertensi Di Dusun Asinan Desa Brani Wetan Kecamatan Maron Kabupaten Probolinggo mayoritas memiliki kategori tingkat stres ringan yaitu 32 responden (64%). Ada Hubungan yang signifikan antara efikasi diri dengan tingkat stres pada lansia yang penderita Di Di Dusun Asinan Desa Brani Wetan Kecamatan Maron Kabupaten Probolinggo yaitu $p = 0,002 < \alpha : 0,05$. Saran bagi institusi pendidikan diharapkan untuk mengembangkan ilmu keperawatan medikal bedah, komunitas. bagi profesi keperawatan diharapkan dapat memberikan motivasi pada lansia yang menderita hipertensi agar menerima penyakit yang di deritanya serta dapat menjalankan pengobatan dengan baik. Bagi lahan penelitian diharapkan kepada keluarga dapat mengingatkan responden untuk menyempatkan hadir ke posyandu setiap jadwal program yang di tentukan untuk mengetahui tentang kesehatan responden saat ini serta keluarga mengingatkan untuk meminum obat secara teratur dan pantangan makanan agar tidak terjadi komplikasi lebih lanjut dan tidak mengakibatkan penderita hipertensi mengalami efikasi diri yang rendah yang akan mengakibatkan tingkat stres. Dari hasil penelitian ini diharapkan responden dapat hadir secara teratur mengikuti posyandu agar selalu mengontrol kesehatannya, pengobatan yang teratur dan menerapkan gaya hidup sehat seperti melakukan aktifitas secara mandiri sesuai pekerjaan sehari-hari yang dilakukan responden, Hal tersebut bisa dilakukan agar efikasi diri responden baik sehingga tidak mengakibatkan stres. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian bagaimana cara meningkatkan efikasi diri dalam manajemen tingkat stres pada lansia hipertensi sehingga tidak terjadi stres berkepanjangan dalam pengobatannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Andri Setyorini. 2018. Hubungan Self-Efficacy Dengan Self-Care Management Lansia Yang Menderita Hipertensi Di Posyandu Lansia Padukuhan Panggang III Binaan Puskesmas Panggang I Gunungkidul. Vol. 2 No. 2
- Andika Herlina, Vito Rika Novia, Ibrahim. 2021. Pengaruh Pemberian Jus Tomat (*Lycopersicon Commune*) Terhadap Hiperkolesterolemia Pada Lansia Laki-Laki Dengan Hipertensi. Vol. 4 No. 2
- Akbar Satria Fitriawan. 2018. Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Depresi Dengan Self Efficacy Dalam Mematuhi Pengobatan Antiretroviral Therapy Pada Pasien Hiv/Aid. Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta. Vol.5 , No 3
- Agung Adhya Monica, Supriyadi. 2021. Efikasi Diri dan Strategi Koping Pada Penyesuaian Diri Dokter Muda. Jurnal Studia Insania. Vol. 9, No. 2
- Dian Ayu Pertiwinigrum, Aisyah Dzil Kamalah. 2021. Gambaran Self efficacy Pada Pasien Hipertensi Literature Review
- Erni Herwati, Oktia sri Purwanti. 2018. Hubungan Antara Pengetahuan Dengan Efikasi Diri Penderita Tuberkulosis Paru. Jurnal Ilmu Keperawatan. Vol. 11, No. 1
- Elizabeth Ari Setyarini, Susanti Niman, Tina Shinta Parulian, Sani Hendarsyah. 2022. Prevalensi Masalah Emosional: Stres, Kecemasan dan Depresi pada Usia Lanjut. Jurnal Bulletin of Counseling and Psychotherapy / Vol 4, No 1
- Flora Sijabat, Masriati Panjaitan. 2021. Pemberian Kukusan Labu Siam Pada Penderita Hipertensi Di Upt Pelayanan Sosial Lanjut Usia. Vol. 2 No. 1

- Ferdy Lainsamputty, Nova Gerungan. 2022. Korelasi Gaya Hidup dan Stres pada Penderita Hiperkolesterolemia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husad*. Vol.11 No.1
- Janu Purwono, Rita Sari, Ati Ratnasari, Apri Budianto. 2020. Pola Konsumsi Garam Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Salt Consumption Pattern With Hypertension In Elderly. *Jurnal Wacana Kesehatan* Vol. 5 No. 1
- Lilis Susanti, Murtaqib, Kushariyadi. 2020. Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Kualitas Hidup Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Silo Jember. Vol. 8 No. 1
- Lukman Nulhakim. 2021. Penguatan Efikasi Diri Pada Pribadi Introvert (Community Approach). Vol. 2, No. 1
- Muhimmatul Hasanah. 2019. Stres Dan Solusinya Dalam Perspektif Psikologi Dan Islam. *Jurnal Ummul Qura* Vol XIII, No. 1
- Qodri Alamsyah, Wan Nishfa Dewi, Wasisto Utomo. 2020. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Self Efficacy Pasien Penyakit Jantung Koroner Setelah Percutaneous Coronary Intervention. *Jurnal Ners Indonesia*. Vol.11 No.1
- Rista Shabrina Muthi A, Sutarto Wijono. 2021. Correlation Between Self-Efficacy and Job Stress in CV. Berdikari Putra Abadi Employees . *jurnal ilmiah bimbingan konseling undiksha*. Vol 12, No.2
- Sri Wahyuni, Christina Dewi. 2018. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Efikasi Diri Pasien Pasca Stroke Studi Cross Sectional Di Rsud Gambiran Kediri. Vol. 5 No. 2
- Septiana Ayu Cahyaning Tyas, Muhammad zulfikar. 2021. Hubungan Tingkat Stress Dengan Tingkat Tekanan Darah Pada Lansia. *Jurnal Penelitian Keperawatan kontemporer*. Vol 1, No.2
- Verronica R. Daromes, Maria Terok , Femmy Lumi. 2019. Perubahan Tingkat Stres Pada Pasien Hipertensi Lanjut Usia Setelah Mendapatkan Terapi Musik. *Juiperdo*. Vol.7 No. 2
- Yeni, Amrina Rosyada, Dini Arista Putri. 2022. Manajemen Faktor Risiko Hipertensi Melalui Edukasi Pengelolaan Stress Dan Aktifitas Fisik Kelompok Umur ≥ 45 Tahun. *Jurnal Bhakti Civitas Akademika*. Vol V, No 2