

HUBUNGAN *SELF EFFICACY* DENGAN KEPATUHAN MENJALANKAN AKTIVITAS FISIK PADA PENDERITA HIPERTENSI DI MASA PANDEMI COVID 19 DI RW 04 TERBAN GK V GONDOKUSUMAN YOGYAKARTA

Made Wahyu Ryan Baskara^{1*}, Fransisca Winandari², Chatarina Hatri Istiarini³, Antonius Yogi Pratama⁴

¹⁻⁴Program Studi Sarjana Keperawatan, STIKes Bethesda Yakkum

Email Koresponden: wahyuryan09@gmail.com

Disubmit: 28 Juli 2023

Diterima: 07 Agustus 2023

Diterbitkan: 01 Oktober 2023

Doi: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i10.11243>

ABSTRACT

Hypertension is a non-communicable disease, a person is said to have hypertension if the systolic blood pressure measurement results are ≥ 140 mmHg and the diastolic blood pressure is ≥ 90 mmHg. Hypertension that is not properly controlled has the potential to cause complications such as stroke, coronary heart disease, and kidney failure and even death. Treatment of hypertension is carried out by pharmacological and non-pharmacological methods, the efforts made are by doing physical activity. Physical activity is recommended at least 150 minutes/week with moderate intensity. Non-compliance in controlling hypertension can occur due to poor self-efficacy. To find out the relationship between self-efficacy and adherence to physical activity in people with hypertension. Correlational research design with cross sectional approach. The population is 42 people and the sample is 42 people. The sampling technique used is total sampling. The results of the chi square test obtained a p-value of 0.024 (<0.05). The contingency coefficient value is 0.329 which means it has a weak close relationship. There is a correlation between self-efficacy and compliance with physical activities in hypertension patients during the Covid-19 pandemic at RW 04 Terban GK V Gondokusuman Yogyakarta in 2023. It is hoped that further researchers can examine the self-motivation of hypertension patients in controlling their disease.

Keywords: *Self-Efficacy, Compliance to Physical Activities, Hypertension*

ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular, seseorang dikatakan mengalami hipertensi apabila hasil pengukuran tekanan darah sistol ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastol ≥ 90 mmHg. Hipertensi yang tidak terkontrol dengan baik berpotensi mengakibatkan komplikasi seperti stroke, penyakit jantung koroner, dan gagal ginjal hingga kematian. Penanganan hipertensi dilakukan dengan cara farmakologis dan nonfarmakologis, upaya yang dilakukan yaitu dengan melakukan aktivitas fisik. Aktivitas fisik dianjurkan minimal 150 menit/minggu dengan intensitas sedang. Ketidakepatuhan dalam melakukan pengontrolan hipertensi dapat terjadi akibat buruknya efikasi diri. Untuk mengetahui hubungan *self efficacy* dengan kepatuhan menjalankan aktivitas fisik pada penderita hipertensi. Desain penelitian korelasional pendekatan *cross sectional*.

Populasi sebanyak 42 orang dan sampel 42 orang. Teknik sampling yang digunakan *total sampling*. Hasil uji *chi square* didapatkan *p-value* sebesar 0.024 (<0.05). Nilai *contingency coefficient* yaitu sebesar 0.329 yang bermakna memiliki keeratan hubungan lemah. Terdapat hubungan *self efficacy* dengan kepatuhan menjalankan aktivitas fisik pada penderita hipertensi di masa pandemi covid 19 di RW 04 Terban GK V Gondokusuman Yogyakarta Tahun 2023. Diharapkan peneliti selanjutnya dapat meneliti terkait motivasi diri pasien hipertensi dalam melakukan pengontrolan penyakitnya.

Kata Kunci: *Self Efficacy*, Kepatuhan, Aktivitas Fisik, Hipertensi

PENDAHULUAN

Penyakit kardiovaskuler dan pembuluh darah adalah masalah kesehatan yang utama di negara maju ataupun negara berkembang. Penyakit kardiovaskuler yang sering terjadi yaitu hipertensi merupakan penyakit yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah di atas kisaran normal yaitu tekanan darah sistolik di atas 130 mmHg atau tekanan darah diastolik melebihi 80 mmHg (Martiniingsih & Haris, 2019). Menurut *World Health Organization* (WHO) menemukan bahwa kejadian secara global hipertensi adalah 22% dari total populasi dunia. Wilayah Asia Tenggara menempati urutan ketiga dengan prevalensi 25% dari populasi umum. Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018 prevalensi hipertensi dalam skala nasional menunjukkan terjadinya peningkatan yakni pada tahun 2013 prevalensi sebesar 25,8% dan pada tahun 2018 prevalensi sebesar 34,11%. Prevalensi tertinggi kejadian hipertensi di Indonesia berada di Kalimantan Selatan sebesar 44,13% dan terendah berada di Papua sebesar 22,22%, sedangkan prevalensi hipertensi di wilayah D.I.Yogyakarta yakni sebesar 32,86% (Anwar & Iqbal, 2022); (Rakhmawati, Megasari, Diyah & Eka, 2021)

Hipertensi dapat mengakibatkan ancaman bagi kesehatan masyarakat apabila tekanan darahnya tidak dapat terkontrol dengan baik sehingga

memungkinkan terjadinya komplikasi seperti penyakit jantung koroner, stroke, dan gagal ginjal bahkan hingga kematian. Penanganan hipertensi dilakukan dengan cara farmakologis dan nonfarmakologis, upaya yang dilakukan yaitu dengan melakukan aktivitas fisik (Suraioka, 2012). Aktivitas fisik dianjurkan minimal 150 menit/minggu dengan intensitas sedang⁵. Penderita hipertensi harus memiliki *self efficacy* terhadap kondisinya. *Self efficacy* yang rendah dapat mengakibatkan dampak yang buruk pada individu tersebut, sehingga dalam hal ini upaya preventif sangat dibutuhkan oleh individu khususnya orang dengan hipertensi (Aisyah, 2021); (Aryanti, 2022).

Hasil wawancara dengan 6 warga dengan hipertensi didapatkan mereka tidak tahu tentang anjuran melakukan aktifitas fisik yang berguna bagi kesehatannya. Mereka beranggapan semakin banyak melakukan aktivitas justru akan membuat lelah dan tekanan darah menjadi tinggi. Ketidapatuhan dalam melakukan pengontrolan hipertensi dapat terjadi akibat buruknya efikasi diri sehingga warga memilih untuk lebih banyak beristirahat di masa pandemi agar imunitas tubuh baik.

TINJAUAN PUSTAKA

Definisi Self-efficacy

Self-efficacy merupakan keyakinan dalam diri seseorang terhadap kemampuan yang dimiliki bahwa ia mampu untuk melakukan sesuatu atau mengatasi suatu situasi bahwa ia akan berhasil dalam melakukannya. Sebagaimana Bandura mengemukakan bahwa self-efficacy merupakan keyakinan orang tentang kemampuan mereka untuk menghasilkan tingkat kinerja serta menguasai situasi yang mempengaruhi kehidupan mereka, kemudian self-efficacy juga akan menentukan bagaimana orang merasa, berpikir, memotivasi diri dan berperilaku (Hardianto, 2016); (Oktiarini, 2018); (Mulyana, 2015).

Aspek-aspek Self-Efficacy

Menurut Bandura ada tiga macam aspek-aspek dalam self-efficacy diantaranya : Magnitude

- a. Berkaitan dengan tingkat kesulitan tugas yang dilakukan individu. Jika dihadapkan dengan tugas-tugas yang disusun menurut tingkat kesulitan, yaitu rendah, menengah, dan tinggi, maka individu akan melakukan tindakan-tindakan yang dirasa mampu untuk dilakukan dan untuk memenuhi tuntutan perilaku yang dibutuhkan bagi masing-masing tingkat.
- b. Generality Berkaitan dengan luas bidang tugas yang dihadapi individu. Sejauh mana individu yakin akan kemampuannya dalam berbagai situasi hingga dalam serangkaian tugas dalam situasi yang bervariasi (Marabessy, 2020); (Putri, 2015).

Proses-proses yang Mempengaruhi Self-Efficacy

Menurut Bandura tahun 1997, proses psikologis dalam self-efficacy yang turut berperan dalam diri manusia ada 4 yakni proses kognitif,

motivasi, afeksi dan proses pemilihan/seleksi.

a. Proses kognitif

Proses kognitif merupakan proses berfikir, didalamnya termasuk pemerolehan, pengorganisasian, dan penggunaan informasi. Kebanyakan tindakan manusia bermula dari sesuatu yang difikirkan terlebih dahulu. Individu yang memiliki self-efficacy yang tinggi lebih senang membayangkan tentang kesuksesan. Sebaliknya individu yang self-efficacy nya rendah lebih banyak membayangkan kegagalan dan hal-hal yang dapat menghambat tercapainya kesuksesan. Bentuk tujuan personal juga dipengaruhi oleh penilaian akan kemampuandiri. Semakin seseorang mempersepsikan dirinya mampu maka individu akan semakin membentuk usaha-usaha dalam mencapai tujuannya dan semakin kuat komitmen individu terhadap tujuannya (Alawiyah, 2017); (Saragih, 2017).

b. Proses Motivasi

Kebanyakan motivasi manusia dibangkitkan melalui kognitif. Individu memberi motivasi/dorongan bagi diri mereka sendiri dan mengarahkan tindakan melalui tahap pemikiran-pemikiran sebelumnya. Kepercayaan akan kemampuan diri dapat mempengaruhi motivasi dalam beberapa hal, yakni menentukan tujuan yang telah ditentukan individu, seberapa besar usaha yang dilakukan, seberapa tahan mereka dalam menghadapi kesulitan-kesulitan dan ketahanan mereka dalam menghadapi kegagalan (Azhar, 2020); (Fauzi, 2022).

c. Proses Afektif

Proses afeksi merupakan proses pengaturan kondisi emosi dan reaksi emosional. Menurut Bandura keyakinan individu akan coping mereka turut mempengaruhi level stres dan depresi seseorang saat mereka menghadapi situasi yang sulit. Persepsi self- efficacy tentang kemampuannya mengontrol sumber stres memiliki peranan penting dalam timbulnya kecemasan. Individu yang percaya akan kemampuannya untuk mengontrol situasi cenderung tidak memikirkan hal-hal yang negatif. Individu yang merasa tidak mampu mengontrol situasi cenderung mengalami level kecemasan yang tinggi, selalu memikirkan kekurangan mereka, memandang lingkungan sekitar penuh dengan ancaman, membesar-besarkan masalah kecil, dan terlalu cemas pada hal-

hal kecil yang sebenarnya jarang terjadi (Sulistyowati, 2016); (Kostradini, 2017).

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan desain kuantitatif-korelasi dengan menggunakan pendekatan *Cross-sectional*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *self efficacy* dengan kepatuhan menjalankan aktivitas fisik pada penderita hipertensi di masa pandemi Covid-19 Di RW 04 Terban GK V Gondokusuman Yogyakarta Tahun 2023. Penelitian ini dilaksanakan pada 21-24 Februari 2023 di RW 04 Terban GK V Gondokusuman Yogyakarta. Populasi dalam penelitian ini adalah 42 orang dengan hipertensi dengan menggunakan teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia Penderita Hipertensi di RW 04 Terban GK V Gondokusuman Yogyakarta

No.	Usia	Frekuensi	Presentase (%)
1.	25-35 Tahun	3	7.1
2.	36-45 Tahun	7	16.7
3.	46-55 Tahun	6	14.3
4.	56-65 Tahun	21	50.0
5.	≥ 65 Tahun	5	11.9
Jumlah		42	100.0

Sumber : Data Primer Terolah, 2023

Tabel 1 menunjukkan bahwa usia terbanyak responden adalah usia 56-65 tahun dengan jumlah 21

responden dengan persentase sebesar 50.0% dari total 42 responden.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin Penderita Hipertensi di RW 04 Terban GK V Gondokusuman Yogyakarta

No.	Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase (%)
1.	Laki-Laki	17	40.5
2.	Perempuan	25	59.5

Jumlah	42	100.0
--------	----	-------

Sumber : Data Primer Terolah, 2023

Tabel 2 menunjukkan bahwa jenis kelamin terbanyak adalah perempuan sebanyak 25 responden dengan persentase sebesar 59.5% dari total 42 responden.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pendidikan Penderita Hipertensi di RW 04 Terban GK V Gondokusuman Yogyakarta Tahun 2023

No.	Pendidikan	Frekuensi	Presentase (%)
1.	SLTP/SMP	6	14.3
2.	SLTA/SMA	26	61.9
3.	PT/Diploma/Sarjana	10	23.8
Jumlah		42	100.0

Sumber : Data Primer Terolah, 2023

Tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berpendidikan tingkat SMA sebanyak 26 responden dengan persentase sebesar 61.9% dari total 42 responden.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Berdasarkan *Self Efficacy* Penderita Hipertensi di RW 04 Terban GK V Gondokusuman Yogyakarta Tahun 2023

No.	<i>Self Efficacy</i>	Frekuensi	Presentase (%)
1.	Baik	31	73.8
2.	Buruk	11	26.2
Jumlah		42	100.0

Sumber : Data Primer Terolah, 2023

Tabel 4 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki *self efficacy* yang baik sebanyak 31 responden dengan persentase sebesar 73.8% dari total 42 responden.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kepatuhan Aktivitas Fisik Penderita Hipertensi di RW 04 Terban GK V Gondokusuman Yogyakarta Tahun 2023

No.	Aktivitas Fisik	Frekuensi	Presentase (%)
1.	Patuh	33	78.6
2.	Tidak Patuh	9	21.4
Jumlah		42	100.0

Sumber : Data Primer Terolah, 2023

Tabel 5 menunjukkan bahwa sebagian besar responden dengan hipertensi, patuh dalam melaksanakan aktivitas fisik sebanyak 33 responden dengan persentase sebesar 78.6% dari total 42 responden. Ak

Tabel 6. Hubungan *Self Efficacy* Dengan Kepatuhan Menjalankan Aktivitas Fisik Pada Penderita Hipertensi Di Masa Pandemi Covid 19 Di RW 04 Terban GK V Gondokusuman Yogyakarta Tahun 2023

<i>Self Efficacy</i>	Kepatuhan Aktivitas Fisik		Σ	<i>p-value</i>	α	<i>Contingency Coefficient</i>
	Patuh	Tidak Patuh				
Baik	27	4	31	0.024	0.05	0.329
Buruk	6	5	11			
Total	33	9	42			

Sumber : Data Primer Terolah, 2023

Berdasarkan uji statistik dengan menggunakan uji *Chi Square* secara komputerisasi dengan menggunakan tingkat kemaknaan $\alpha = 0.05$ didapatkan nilai *p-value* = 0.024 lebih kecil dari α atau $0.024 < 0.05$ yang berarti ada hubungan *self-efficacy* dengan kepatuhan menjalankan aktivitas fisik pada penderita hipertensi di Masa Pandemi Covid 19 Di RW 04 Terban GK V Gondokusuman Yogyakarta Tahun 2023.

PEMBAHASAN

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia Penderita Hipertensi di RW 04 Terban GK V Gondokusuman Yogyakarta

Tabel 1 menunjukkan bahwa usia terbanyak responden adalah usia 56-65 tahun dengan jumlah 21 responden dengan persentase sebesar 50.0% dari total 42 responden.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Marichi *et al.*, 2023) menyatakan bahwa usia terbanyak yakni usia 56-65 tahun dengan persentase sebesar 42.1%⁷. Bertambahnya usia dan proses penuaan yang dialami oleh individu dapat mengakibatkan terjadinya pengerasan pada dinding pembuluh darah dikarenakan bertambahnya serabut kolagen di pembuluh darah dan dinding arteriol sehingga area yang mempengaruhi tekanan sistolik menjadi menyempit dan dapat

mengakibatkan meningkatnya tekanan darah.

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin Penderita Hipertensi di RW 04 Terban GK V Gondokusuman Yogyakarta

Tabel 2 menunjukkan bahwa jenis kelamin terbanyak adalah perempuan sebanyak 25 responden dengan persentase sebesar 59.5% dari total 42 responden. Hal ini karena perempuan mengalami menopause yang membuat hormon esterogen menurun sehingga terjadinya penurunan kadar HDL berfungsi untuk menjaga pembuluh darah (Waani, 2016).

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pendidikan Penderita Hipertensi di RW 04 Terban GK V Gondokusuman Yogyakarta

Tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berpendidikan tingkat SMA sebanyak 26 responden dengan persentase sebesar 61.9% dari total 42 responden. Pendidikan dapat mempengaruhi pengetahuan dan penerimaan informasi mengenai penyakit hipertensi, individu bisa mengetahui tentang faktor risiko, komplikasi yang terjadi, upaya pencegahan yang dilakukan maupun memahami cara pengobatan penyakit hipertensi. Tingkat pendidikan SMA sudah dianggap memiliki pengetahuan yang baik dan mampu dalam menerima informasi dengan baik serta

mengaplikasikannya (Siswanti, 2020); (Nugrahaeni, 2019).

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Self Efficacy Penderita Hipertensi di RW 04 Terban GK V Gondokusuman Yogyakarta Tahun 2023

Tabel 4 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki *self efficacy* yang baik sebanyak 31 responden dengan persentase sebesar 73.8% dari total 42 responden. Berdasarkan penelitian yang dilakukan (Warren-findlow & Huber, 2013) dalam (Mulyana H & Irawan E, 2019) menyatakan bahwa jika individu memiliki *self efficacy* baik maka akan mengalami peningkatan yang signifikan terhadap pengobatan, diet rendah garam, melakukan aktivitas fisik, tidak merokok, dan monitoring berat badan. Faktor lainnya yang berpengaruh yaitu pengalaman. Hal ini diperkuat oleh Okatiranti et al. (2018), yang menyampaikan bahwa pengalaman penderita mempengaruhi terhadap gaya hidup atau perilaku dimana ketika pengalaman yang dialami adalah baik maka penderita dapat membuat kesehatannya lebih baik sehingga dari pengalaman tersebut dapat meningkatkan motivasi untuk melakukan gaya hidup yang sehat.

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kepatuhan Aktivitas Fisik Penderita Hipertensi di RW 04 Terban GK V Gondokusuman Yogyakarta Tahun 2023

Tabel 5 menunjukkan bahwa sebagian besar responden dengan hipertensi, patuh dalam menjalankan aktivitas fisik sebanyak 33 responden dengan persentase sebesar 78.6% dari total 42 responden. Aktivitas fisik yang dilakukan secara intensitas sedang dengan durasi 30-60 menit/hari secara teratur minimalnya 3 hari

dalam seminggu mampu menurunkan tekanan darah sebanyak 4-9 mmHg pada tekanan sistolik (Platini, 2021).

Hubungan Self Efficacy Dengan Kepatuhan Menjalankan Aktivitas Fisik Pada Penderita Hipertensi Di Masa Pandemi Covid 19 Di RW 04 Terban GK V Gondokusuman Yogyakarta Tahun 2023

Berdasarkan uji statistik dengan menggunakan uji *Chi Square* secara komputerisasi dengan menggunakan tingkat kemaknaan $\alpha = 0.05$ didapatkan nilai *p-value* = 0.024 lebih kecil dari α atau $0.024 < 0.05$ yang berarti ada hubungan *self efficacy* dengan kepatuhan menjalankan aktivitas fisik pada penderita hipertensi di Masa Pandemi Covid 19 Di RW 04 Terban GK V Gondokusuman Yogyakarta Tahun 2023.

Nilai *contingency coefficient* yaitu sebesar 0.329 diinterpretasikan bahwa keeratan hubungan antara *self-efficacy* dengan kepatuhan menjalankan aktivitas fisik adalah tingkat rendah. Sesuai dengan penelitian Manuntung, (2018) menyatakan bahwa penderita hipertensi yang memiliki *self-efficacy* baik dapat ditunjukkan dengan adanya kemampuan dan kepercayaan dalam diri yang tinggi dalam mengorganisir secara efektif atas kemampuan sosial, kognitif, emosional dan perilaku. Pasien yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi akan lebih kooperatif dan konsisten untuk mengikuti program pengobatan sehingga secara tidak langsung dapat menurunkan komplikasi hipertensi dan meningkatkan kualitas hidupnya guna mencapai derajat kesehatan yang optimal.

Berdasarkan penelitian terkait dapat dilihat bahwa responden dengan *self-efficacy* rendah dan gaya hidupnya tidak sehat 3,1%. Sedangkan responden *self-efficacy*

tinggi 96,9% dengan gaya hidup tidak sehat 0,8% dan gaya hidup sehat 96,2%. Hasil uji statistik menunjukkan ada hubungan antara self-efficacy dengan gaya hidup pasien hipertensi ($p\text{-value}=0,001$) dengan kekuatan hubungan termasuk kuat dengan nilai $r=+0,891$ yang artinya kekuatan hubungan sangat kuat dan semakin tinggi self-efficacy responden maka semakin baik pula gaya hidup responden. Self-efficacy memberikan kontribusi terhadap pemahaman yang lebih baik dalam proses perubahan perilaku kesehatan sehingga sangat penting untuk meningkatkan pengetahuan, perilaku dan keterampilan seseorang. Seseorang dengan self-efficacy yang tinggi akan menganggap bahwa dirinya mampu menggunakan kemampuan untuk mencapai suatu hasil yang baik sesuai dengan apa yang diharapkan. Begitu pula sebaliknya, apabila seseorang dengan self-efficacy yang rendah akan menganggap bahwa kemampuan yang dimiliki belum tentu dapat membuat dia mampu untuk mendapatkan hasil yang diharapkan (Amira, 2018).

KESIMPULAN

Terdapat hubungan *self-efficacy* dengan kepatuhan menjalankan aktivitas fisik pada penderita hipertensi di masa pandemi covid 19 di RW 04 Terban GK V Gondokusuman Yogyakarta Tahun 2023 dengan tingkat keeratan hubungan antara *self-efficacy* dengan kepatuhan menjalankan aktivitas fisik sebesar 0.329 dapat diinterpretasikan memiliki tingkat keeratan korelasi rendah. Berdasarkan karakteristik responden berdasarkan usia adalah sebagian besar responden berusia 56-65 tahun, karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin adalah sebagian besar responden berjenis

kelamin perempuan, kemudian karakteristik responden berdasarkan pendidikan adalah sebagian besar memiliki tingkat pendidikan SMA. Berdasarkan pada *self efficacy* adalah sebagian besar responden masuk kategori baik. Berdasarkan kepatuhan aktivitas fisik adalah sebagian besar responden masuk kategori patuh.

Ucapan Terimakasih

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada ketua RW 04 Terban GK V Gondokusuman Yogyakarta, seluruh responden, dosen pembimbing dan dosen penguji yang telah memberikan waktu dan informasi untuk penyelesaian penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aissyah, D. (2021). Skripsi Pengaruh Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Terhadap Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Literature Review Dwi Aissyah 1709.14201. 552.
- Alawiyah, E. M. L. (2017). Self Efficacy Pada Guru Sekolah Dasar. *Unima Jurnal: Jurnal Penelitian & Artikel Penelitian*, 1(9), 1-80.
- Amila, A., Sinaga, J., & Sembiring, E. (2018). Self Efficacy Dan Gaya Hidup Pasien Hipertensi. *Jurnal Kesehatan*, 9(3), 360-365.
- Anwar, C., & Iqbal, C. (2022). Determinan Kejadian Hipertensi Pada Anggota Polisi Di Polres Aceh Utara. *Journal Of Healthcare Technology And Medicine*, 8(2), 528-541.
- Aryanti, N. W. (2022). Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Media Flipchart Planner Terhadap Pengetahuan, Perilaku, Dan Aktivitas Fisik Pada Siswa Sma Overweight

- Dan *Obesitas* (Doctoral Dissertation, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta).
- Azhar, F. M. (2020). Hubungan Self Efficacy Dengan Motivasi Belajar Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Unisba Yang Memiliki Ipk Rendah.
- Fauzi, Q. R. (2022). *Pengaruh Faktor Internal Dan Eksternal Burnout Terhadap Kepuasan Kerja Karyawan Pada Cv. Dermaga Mulia Abadi* (Doctoral Dissertation, Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Indonesia Jakarta).
- Hardianto, G., Erlamsyah, E., & Nurfahanah, N. (2016). Hubungan Antara Self-Efficacy Akademik Dengan Hasil Belajar Siswa. *Konselor*, 3(1), 22-28.
- Kostradini, F. (2017). *Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Kinerja Organisasi Kelurahan Se-Kota Banjar* (Doctoral Dissertation, Unpas).
- Marasabessy, R. (2020). Kajian Kemampuan Self Efficacy Matematis Siswa Dalam Pemecahan Masalah Matematika. *Jurnal Riset Teknologi Dan Inovasi Pendidikan (Jartika)*, 3(2), 168-183.
- Martiningsih, M., & Haris, A. (2019). Risiko Penyakit Kardiovaskuler Pada Peserta Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) Di Puskesmas Kota Bima: Korelasinya Dengan Ankle Brachial Index Dan Obesitas. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 22(3), 200-208.
- Mulyana, E., Mujidin, M., & Bashori, K. (2015). Peran Motivasi Belajar, Self-Efficacy, Dan Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Self-Regulated Learning Pada Siswa. *Psikopedagogia Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(2), 165.
- Nugraheni, F., Sholihah, M., Putri, L. A. D., Yanuar, A. N., Septiyana, I., & Kusumaningrum, T. A. I. (2019). Penyuluhan Hipertensi Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Surakarta 2019*.
- Oktariani, O. (2018). Peranan Self Efficacy Dalam Meningkatkan Prestasi Belajar Siswa. *Jurnal Psikologi Kognisi*, 3(1), 45-54.
- Putri, M. S. (2015). *Hubungan Antara Self-Efficacy Dengan Sikap Terhadap Perilaku Menyontek Pada Siswa Smk Negeri 1 Salatiga* (Doctoral Dissertation, Program Studi Psikologi Fpsi-Uksw).
- Saragih, S. A. (2017). Hubungan Antara Self-Efficacy Dan Dukungan Sosial Dengan Coping Stress Pada Petani Hortikultura Dalam Mengelola Usaha Tani Di Saribudolak.
- Siswanti Ds, C. D., & Hudiawati, D. (2020). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Hipertensi Dengan Kepatuhan Minum Obat Pada Penderita Hipertensi* (Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Suiraoaka, I. P. (2012). Penyakit Degeneratif. *Yogyakarta: Nuha Medika*, 45(51).
- Waani, O. T., Tiho, M., & Kaligis, S. H. (2016). Gambaran Kadar Kolesterol Total Darah Pada Pekerja Kantor. *Ebiomedik*, 4(2).