

ABSTRAK

Prevalensi hipertensi di Indonesia semakin meningkat tiap tahunnya. Penyebab terjadinya hipertensi karena gaya hidup seperti tidak mengontrol jenis makanan yang dikonsumsi, tidak rutin berolahraga, dan tidak mengontrol berat badan. Maka diperlukan adanya pencegahan dari penyakit hipertensi salah satunya *self-efficacy* terhadap kemampuan dirinya sendiri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *self-efficacy* dengan manajemen perawatan diri pada pasien penderita hipertensi di poli penyakit dalam RSUD Syamrabu Bangkalan.

Jenis penelitian adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah pasien penderita hipertensi di poli penyakit dalam RSUD Syamrabu Bangkalan. Besar sampel sebesar 64 responden dengan teknik *simple random sampling*. Variabel independen adalah *self-efficacy* dan variabel dependen adalah manajemen perawatan diri. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner. Pengambilan data menggunakan data primer. Analisa data yang digunakan adalah uji *Rank Spearman* dengan tingkat signifikan $\alpha=0,05$.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hampir seluruhnya 53 (82,8%) responden memiliki tingkat *self-efficacy* tinggi dan memiliki tingkat manajemen perawatan diri baik. Hasil uji *Rank Spearman* menunjukkan ada hubungan yang sangat kuat antara *self-efficacy* dengan manajemen perawatan diri pada pasien penderita hipertensi di poli penyakit dalam RSUD Syarifah Ambami Rato Ebu Bangkalan.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah apabila *self-efficacy* tinggi maka manajemen perawatan dirinya juga tinggi. Diharapkan penderita hipertensi dapat mengikuti arahan dari tenaga kesehatan, menjaga pola makan, dan rutin melakukan olahraga agar tekanan darah dapat terkontrol dan tidak sampai memperburuk kondisinya.

Kata Kunci : *Self-efficacy*, Manajemen Perawatan Diri, Hipertensi