



HUBUNGAN ANTARA SELF EFFICACY TERHADAP AKTIVITAS FISIK PADA PENDERITA PENYAKIT JANTUNG KORONER

Nobrila Salsa Oktandora, Dian Hudiyawati*

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Jl. A. Yani, Pabelan, Kartasura, Sukoharjo, Jawa Tengah 57169 Indonesia

*dian.hudiyawati@ums.ac.id

ABSTRAK

Bagi penderita penyakit jantung, khususnya penyakit jantung koroner, untuk dapat memperbaiki kondisi kesehatannya, mereka harus memiliki self-efficacy atau kepercayaan diri. Keyakinan diri dalam kapasitas ini dapat membantu seseorang mendapatkan kepercayaan pada kemampuan mereka untuk melakukan tugas-tugas tertentu. Pasien dengan gagal jantung kongestif (PJK) disarankan untuk meminimalkan waktu duduk mereka untuk meningkatkan fungsi jantung. Karena mereka ragu-ragu untuk melakukan latihan fisik, orang dengan gagal jantung kongestif sering menghindarinya. Penelitian di RSUD Moewardi Surakarta ini bertujuan untuk memastikan hubungan antara aktivitas fisik dan efikasi diri pada pasien dengan penyakit jantung koroner. Dengan menggunakan pendekatan purposeful sampling, 97 pasien poli jantung di RSUD Moewardi Surakarta berpartisipasi dalam penelitian kuantitatif cross-sectional ini. Cardiac Self-Efficacy (CSE) dan Rapid Assessment of Physical Activity (RAPA) adalah alat yang akan digunakan. Kuisoner telah diujikan pada 20 responden dan dikatakan valid dengan nilai alpha Cronbach 0.77 untuk instrument CSE serta nilai Cronbach alpha 0.755 untuk instrument RAPA. Analisis data menggunakan uji Spearman. Temuan menunjukkan hubungan yang menguntungkan dengan kekuatan korelasi moderat ($r = 0,570$) dan nilai $p < 0,05$ ($p = 0,001$) antara efikasi diri dan aktivitas fisik. Temuan penelitian menunjukkan bahwa di antara pasien jantung koroner RSUD Moewardi Surakarta, efikasi diri dan aktivitas fisik saling terkait.

Kata kunci: aktivitas fisik; cardiac self efficacy; rapid assessment of physical activity; self efficacy

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-EFFICACY AND PHYSICAL ACTIVITY IN PATIENTS WITH CORONARY HEART DISEASE

ABSTRACT

For people with heart disease, especially coronary artery disease, to improve their health, they need to have self-efficacy or confidence. Self-efficacy can help a person gain confidence in his or her ability to perform certain tasks. Patients with congestive heart failure (CHF) are advised to minimize their sedentary time to improve heart function. Because they are reluctant to exercise, people with heart failure often avoid physical activity. This study at RSUD Moewardi Surakarta aimed to determine the relationship between physical activity and self-efficacy in patients with coronary heart disease. Using a purposive sampling approach, 97 cardiac clinic patients at RSUD Moewardi Surakarta participated in this cross-sectional quantitative study. Cardiac Self-Efficacy (CSE) and Rapid Assessment of Physical Activity (RAPA) are the instruments used. The questionnaires were tested on 20 respondents and found to be valid with Cronbach alpha value of 0.77 for CSE instrument and Cronbach alpha value of 0.755 for RAPA instrument. Spearman test was used for data analysis. The results showed a positive relationship with moderate correlation strength ($r = 0.570$) and p value < 0.05 ($p = 0.001$) between self-efficacy and physical activity. The results showed that among coronary heart disease patients at RSUD Moewardi Surakarta, self-efficacy and physical activity were related.

Keywords: cardiac self efficacy; physical activity; rapid assessment of physical activity; self efficacy

PENDAHULUAN

Di dunia saat ini, penyakit kardiovaskular tetap menjadi masalah serius. Di Indonesia, penyebab kematian terbanyak kedua adalah penyakit jantung koroner (PJK) setelah stroke dan merupakan salah satu gangguan kardiovaskular yang paling umum. Menurut statistik dari Riskesdas Riset Kesehatan Dasar Riskesdas., (2018) 1,5 persen orang di Jawa Tengah telah didiagnosis menderita penyakit jantung koroner, dari 91.161 total anggota populasi dari segala usia. Prevalensinya adalah 1,6 persen untuk wanita dan 1,3 persen untuk pria menurut jenis kelamin, dan 1,3 persen untuk penduduk di daerah pedesaan dan 1,6 persen untuk penduduk di daerah perkotaan menurut tempat tinggal. Jika penyakit jantung koroner tidak dikelola dengan baik, mungkin mengakibatkan komplikasi fatal. Penyakit kardiovaskular adalah penyebab utama kematian di antara 10 penyakit teratas yang merenggut nyawa antara tahun 2000 dan 2019, menurut *World Health Organization* (2020), Jumlah kematian akibat penyakit ini meningkat menjadi 8,9 juta pada 2019.

Banyak faktor risiko, termasuk diabetes, usia, tekanan darah tinggi, dan hiperlipidemia, meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular. Selain itu, ada bukti kuat yang menghubungkan obesitas, pola makan tidak sehat, tidak aktif, dan merokok dengan peningkatan risiko penyakit kardiovaskular. Merokok, mengonsumsi makanan tinggi kolesterol, dan tidak berolahraga adalah contoh praktik gaya hidup yang membuat pasien cenderung tidak mengadopsi kebiasaan baik yang dapat menurunkan risiko penyakit, terutama pada pasien kronis (Rosidawati and Aryani 2022). Sementara orang yang tidak termotivasi akan merasa tidak dapat mencapai hasil yang diinginkan, orang yang sangat termotivasi cenderung mengadopsi gaya hidup sehat, minum obat secara teratur, berhenti merokok, mengikuti diet rendah sodium, olahraga, dan mengelola berat badannya (Fatmawati, Suprayitna, and Istianah 2021).

Efikasi diri adalah keyakinan bahwa seseorang dapat melakukan tindakan tertentu untuk mencapai tujuan tertentu. Cara lain untuk mengatakannya adalah sebagai evaluasi seseorang terhadap kapasitasnya sendiri untuk melaksanakan perilaku yang disarankan. Individu yang kurang percaya diri dalam kapasitas mereka untuk melakukan tindakan yang disarankan sering menunjukkan tingkat *self-efficacy* dan pengaruh yang buruk saat melakukan latihan fisik (Putriani 2018). Karena pola pikir mempengaruhi motivasi, sangat membantu dalam perawatan pasien. Memiliki tingkat informasi yang tinggi membantu proses menumbuhkan mentalitas yang tepat. Secara umum, masalah internal atau psikologis berdampak pada *self-efficacy* dan, jika tidak diobati, akan memperburuk kondisi pasien (Hudiyawati and Prakoso 2020). Selain motivasi dan mental, dukungan keluarga adalah komponen lain yang mungkin mempengaruhi *self-efficacy*. Kepercayaan diri pasien secara signifikan dipengaruhi oleh dukungan keluarga. Dukungan yang bersifat instrumental, apresiatif, emosional, dan mendidik. Dukungan keluarga dapat membantu pasien jantung koroner (PJK) mengelola penyakit mereka lebih baik dengan menghindari pemicu dan lebih memperhatikan kondisi mereka saat melakukan aktivitas fisik. Kondisi kesehatan mereka akan membaik jika mempraktikkan manajemen diri yang baik (Putri and Hudiyawati 2022). Dukungan keluarga telah terbukti memiliki dampak terbesar pada *self-efficacy* dalam penelitian sebelumnya (Sundari, Irawan, and Palimbo 2023).

Biasanya disarankan agar pasien dengan jantung koroner melakukan setidaknya 150 menit latihan fisik per minggu dan membatasi jumlah waktu yang dihabiskan untuk duduk (Ambrosetti et al. 2021). Terlibat dalam latihan fisik dapat menjaga kesehatan tubuh dan menghentikan masalah kesehatan berkembang. Pernapasan bisa menjadi lebih mudah dengan olahraga teratur; menjadi ringan, lancar, dan segar. Semua sel dan jaringan tubuh mendapatkan oksigen dan makanan saat kita berolahraga. Olahraga ringan bahkan membantu jantung dan paru-paru untuk meningkatkan aliran darah melalui jantung dan pembuluh darah. Dengan

demikian tubuh akan memiliki lebih banyak energi untuk berpartisipasi dalam melakukan aktivitas fisik (Lestari Putri et al. 2022).

Menurut penelitian sebelumnya, 41,3% pasien dengan penyakit jantung koroner tidak melakukan aktivitas fisik dan cenderung menghabiskan lebih banyak waktu untuk tidur, duduk, dan berbaring (Ni Kadek, Puspawati, and Lisnawati 2023). Karena sebagian besar responden kurang menyadari manfaat latihan fisik bagi kesehatan, mereka kurang melakukan aktivitas fisik secara teratur. Depresi adalah faktor lain yang berkontribusi terhadap tingkat aktivitas fisik yang buruk pada pasien PJK. Aktivitas fisik yang rendah dan tingkat depresi yang tinggi sering terjadi pada individu dengan penyakit jantung koroner (Kurnia and Sholikhah 2020). Selain itu, penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa awal ketidaknyamanan nyeri dada selama aktivitas fisik dapat mempengaruhi aktivitas fisik yang tidak teratur akibatnya, pasien lebih memilih untuk menghindari aktivitas fisik (Lestari, Wahyuningsih, and Amal 2023). Menurut penelitian, menghindari aktivitas fisik dapat berisiko meningkatkan penyebab kematian (Ekelund et al. 2020). Untuk mencapai hasil pengobatan terbaik, penting untuk meningkatkan *self-efficacy* pasien dan keluarga untuk meningkatkan kepatuhan terhadap aktivitas fisik. Selain itu, diharapkan dengan mengedukasi pasien dan keluarganya tentang pentingnya latihan fisik berkelanjutan, akan meningkatkan dinamika kesehatan, pengobatan, dan pencegahan penyakit. [R1] Dari kasus ini peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan antara *self-efficacy* terhadap aktivitas fisik pada penderita penyakit jantung koroner.

METODE

Pengumpulan data menggunakan metode purpose sampling, desain penelitian ini menggunakan analisis *cross-sectional non-eksperimental* dan dilakukan pada pasien rawat jalan di poli jantung RSUD. Moewardi Surakarta pada bulan Agustus hingga Oktober 2023. Sampel diambil berdasarkan perhitungan *slovin*, yang mencakup hingga 97 responden. Kriteria inklusi pemilihan sampel adalah seluruh pasien PJK yang menjalani terapi rawat jalan di RSUD Moewardi Surakarta dan bersedia mengikuti penelitian. Individu dengan masalah kognitif, individu yang tuli atau gangguan bicara, dan pasien yang menolak untuk mengisi kuesioner adalah beberapa kriteria eksklusif.

Rapid Assessment of Physical Activity (RAPA), *Cardiac Self-Efficacy* (CSE), dan kuisoner demografis responden adalah alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini. Pengukuran *self-efficacy* menggunakan kuisoner CSE, khususnya pada pasien dengan jantung koroner. Kuisoner terdiri dari dua puluh item dengan opsi respons pada skala likert 1–4, di mana nilai 1 menunjukkan sangat tidak setuju, nilai 2 menunjukkan ketidaksetujuan, nilai 3 menunjukkan kesetujuan, dan nilai 4 menunjukkan sangat setuju. Dua kategori efikasi diri jantung diidentifikasi oleh perhitungan skor: efikasi diri rendah, didefinisikan memiliki kriteria skor kurang dari 60, dan efikasi diri tinggi, didefinisikan memiliki ambang skor lebih dari 60. [Instrumen *Rapid Assessment of Physical Activity* (RAPA), yang terdiri dari sembilan pertanyaan dengan opsi respons ya / tidak, digunakan [R2] oleh para peneliti untuk mengevaluasi aktivitas fisik dengan mengevaluasi kuantitas dan intensitas latihan fisik. Kuisoner telah diujikan pada 20 responden dan dikatakan valid dengan nilai alpha Cronbach 0.77 untuk instrument CSE serta nilai Cronbach alpha 0.755 untuk instrument RAPA. Kuisoner dibagi menjadi dua bagian: satu menggambarkan aktivitas ringan, sedang, dan berat responden, dan yang lainnya menanyakan tentang kegiatan mingguan mereka. Kuisoner RAPA memiliki dua pertanyaan yang mengukur fleksibilitas, kekuatan, dan skor aktivitas fisik secara keseluruhan di samping tujuh item yang mengukur kuantitas, intensitas, dan durasi aktivitas fisik. Sembilan adalah skor terbesar, sedangkan nol adalah yang terendah. Menurut Esnaasharieh et al. (2022) skor kurang dari 6

menunjukkan aktivitas fisik yang kurang ideal, sedangkan skor > 6 menunjukkan aktivitas fisik yang optimal. .

Untuk melakukan penelitian, peneliti pertama-tama mengidentifikasi diri mereka kepada responden dan kemudian membahas rincian penelitian, termasuk tujuan dan manfaat serta metodenya. Untuk terlibat dalam penelitian sebagai responden, peneliti memberikan surat pernyataan kepada responden dan meminta agar mereka menandatangani lembar izin informasi (*inform consent*). Setelah itu, responden mengisi kuesioner dan didampingi oleh peneliti. Setelah proses pengisian kuesioner, peneliti memeriksa ulang kelengkapan data bahwa semua informasi telah dimasukkan. Sebelumnya, peneliti di RSUD Moewardi Surakarta diberi wewenang untuk melakukan penelitian dengan nomor etik: 1.863/X/HREC/2023. Setelah pengumpulan kuesioner, peneliti melakukan olah data dan analisa data. Peneliti menggunakan analisis univariat untuk menentukan usia pasien, jenis kelamin, lama penderitaan, pekerjaan, dan lamanya penderitaan. Sedangkan uji spearman rho, yang merupakan tes bivariat, digunakan untuk mengevaluasi hubungan antara aktivitas fisik dan efikasi diri. Hubungan dianggap ada jika nilai p kurang dari 0,05.

HASIL

Tabel 1.
Karakteristik responden (n=97)

Kategori	f	%
Usia		
20-30	8	8,2
31-40	8	8,3
41-50	21	21,6
51-60	38	39,2
61-70	22	22,7
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	66	68
Perempuan	31	32
Pekerjaan		
Bekerja	72	74,2
Tidak Bekerja	25	25,8
Pendidikan		
Tidak bersekolah	4	4,1
SD	29	29,9
SMP	25	25,8
SMA/SMK	35	36,1
Sarjana	4	4,1
Lama menderita PJK		
<1 tahun	53	54,6
≥1 tahun	44	45,4

Tabel 1 menunjukkan bahwa 39,2% responden berusia antara 51 dan 60 tahun. (68%) persen responden adalah laki-laki. (74%) responden memiliki pekerjaan. SMA/SMK merupakan bagian terbesar dari berbagai pendidikan responden yaitu (36,1%). Dan (54,6%) responden memiliki penyakit jantung koroner selama kurang dari setahun.

Tabel 2.
Gambaran *self-efficacy* pada pasien PJK (n=97)

Variabel <i>self-efficacy</i>	f	%
Tinggi	46	47,4
Rendah	51	52,6

Tabel 2 menunjukkan bahwa 46 responden (47,4%) memiliki efikasi diri yang tinggi, sedangkan mayoritas pasien jantung koroner di RSUD Moewardi Surakarta memiliki efikasi diri yang buruk, dengan 51 responden (52,6%).

Tabel 3.
Gambaran aktivitas fisik pada pasien PJK (n=97)

Variabel aktivitas fisik	f	%
Optimal	22	22,7
Kurang Optimal	75	77,3

Tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian kecil responden memiliki aktivitas fisik yang optimal, yaitu sebanyak 22 orang (22,7%), dan mayoritas responden memiliki aktivitas fisik yang kurang optimal, yaitu sebanyak 75 responden (77,3%).

Tabel 4.
Hubungan antara *self-efficacy* terhadap aktivitas fisik pada pasien PJK (n=97)

<i>Self-efficacy</i>	Aktivitas fisik				total	P	r	
	Optimal		Kurang optimal					
	f	%	f	%				
Tinggi	22	22,7%	24	24,7%	44	100	0,001	0,570
Rendah	0	0	51	68,0%	51	100		

Tabel 4 dari 97 responden, 51 (68,0%) memiliki efikasi diri yang buruk dengan aktivitas fisik yang kurang optimal, dan terdapat temuan bahwa tidak ada yang memiliki efikasi diri rendah dengan aktivitas fisik yang sangat baik, seperti yang ditunjukkan dalam tabel. Sebaliknya, mayoritas responden, yaitu 24 orang, atau 24,7%, menyatakan bahwa mereka memiliki *self-efficacy* yang baik dengan aktivitas fisik yang sesuai atau optimal. Temuan analisis menunjukkan bahwa ada korelasi antara efikasi diri dan aktivitas fisik ($p=0,001$). Kedekatan korelasi ini adalah positif dan termasuk dalam kategori hubungan sedang ($r = 0,570$).

PEMBAHASAN

Gambaran karakteristik

Sebagian besar responden penelitian berusia antara 51 sampai 60 tahun yang dimana pasien dengan penyakit jantung koroner (PJK) sebagian besar setengah baya atau lebih tua (dewasa tua). Penumpukan amiloid, degenerasi basofilik, akumulasi lipofusin, penebalan dan pengerasan pembuluh darah, dan pertumbuhan jaringan fibrotik semuanya berubah pada individu di atas usia 45 tahun (Ariyani 2020). Selain perubahan pembuluh darah, indikator tambahan penuaan termasuk penumpukan plak di tempat yang sama ini menempel pada dinding pembuluh darah, menyebabkan aliran darah jantung menyempit dan berujung pada kejadian PJK (Melyani, Tambunan, and Baringbing 2023). Hal ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Melyani (2023), menemukan bahwa lebih dari setengah responden survei berusia lebih dari 40 tahun.

Jenis kelamin mayoritas responden adalah laki-laki. Laki-laki merupakan mayoritas pasien PJK karena mereka lebih mungkin menghadapi stres terkait dengan pekerjaan dan stress, yang dapat memperburuk kondisi mereka. Laki-laki lebih rentan terhadap penyakit jantung koroner (PJK) karena kurangnya hormon estrogen, yang membantu pembuluh darah tetap fleksibel (Bajelan et al. 2019). Serta kecenderungan yang lebih besar dibandingkan perempuan untuk menjalani gaya hidup merokok dan minum alkohol yang dapat memperburuk keadaan jantung serta pembuluh darah (Nagao et al. 2021). Hal ini konsisten dengan penelitian sebelumnya oleh Tampubolon et al., (2023) yang menemukan bahwa gender merupakan salah satu variabel yang berkontribusi terhadap perkembangan PJK dan beberapa responden adalah laki-laki.

Pada temuan penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden bekerja. Orang dengan pekerjaan sering kurang memperhatikan kesehatan mereka karena mereka sibuk dengan pekerjaan mereka dan akan cenderung memiliki *self-efficacy* yang lebih rendah karena konsentrasi mereka pada pekerjaan. Serta status kesehatan seseorang juga dapat dipengaruhi oleh stres yang berhubungan dengan pekerjaan, kurangnya waktu luang, dan efek negatif lainnya. Namun, penelitian Suardana (2020) mengungkapkan bahwa orang yang bekerja cenderung memiliki efikasi diri yang baik berdasarkan lingkungan kerjanya; semakin baik lingkungan kerja, semakin baik dampaknya terhadap kesehatan mereka (Suardana, Anita Rismawati, and Mertha 2020). Pernyataan ini berbanding terbalik dengan penelitian yang ditemukan.

Pendidikan terakhir bagi sebagian besar responden adalah sekolah menengah atas atau sederajat. Menurut hasil survei penelitian lain menemukan bahwa sebagian besar responden telah menyelesaikan sekolah menengah atas atau sederajat. Hal ini konsisten dengan penelitian yang menunjukkan bahwa orang dengan tingkat pendidikan tinggi seringkali memiliki tingkat efikasi diri yang lebih tinggi (Alamsyah, Dewi, and Utomo 2020). Orang dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi akan tahu lebih banyak daripada orang dengan tingkat pendidikan yang lebih rendah. Salah satu faktor yang mungkin membuat seseorang merasa percaya diri tentang mengambil tindakan untuk meningkatkan situasi kesehatannya adalah informasi yang luas. Mayoritas responden memiliki penyakit jantung koroner selama kurang dari setahun. Semakin lama seseorang memiliki kondisi tersebut, semakin banyak pengalaman yang mereka miliki dengan masalah yang berbeda dan sebagaimana menanganinya sendiri. Hal ini sesuai dengan temuan penelitian Rokhayati (2020), yang menunjukkan bahwa efikasi diri meningkat seiring lamanya seseorang mengalami penyakit jantung koroner (Rokhayati and Rumahorbo 2020).

Gambaran *self-efficacy*

Responden dibagi menjadi kelompok kategori efikasi diri tinggi dan buruk dalam penelitian ini. Menurut penelitian Ni Kadek (2023), mayoritas pasien dengan penyakit jantung koroner memiliki *self-efficacy* yang buruk. Temuan analisis menunjukkan bahwa terdapat lebih banyak responden dengan efikasi diri rendah dibandingkan responden dengan efikasi diri tinggi (Ni Kadek, Puspawati, and Lisnawati 2023). Jika tidak ditingkatkan, *self-efficacy* yang rendah dapat mengakibatkan sejumlah masalah yang memperburuk kondisi kesehatan. Studi Susanti (2020) mendukung hal ini, menunjukkan bahwa orang dengan efikasi diri rendah kemungkinan akan mengalami tingkat signifikan yang buruk terhadap minum obat, melakukan aktivitas fisik, dan melakukan hal-hal lain yang dapat memperburuk kesehatan mereka (Susanti, Murtaqib, and Kushariyadi 2020). Pola pikir, motivasi yang kuat, pola efektif, dan seleksi semuanya diperlukan untuk peningkatan *self-efficacy*. Untuk meningkatkan perawatan pasien, proses sikap dapat berdampak pada motivasi pasien. Secara umum, gangguan internal atau psikologis berdampak pada *self-efficacy*; jika masalah ini tidak diatasi pada awalnya, kondisi pasien akan memburuk (Hudiyawati and Prakoso 2020). Efikasi diri juga dapat mempengaruhi manajemen diri, dan manajemen diri yang buruk juga dapat berdampak buruk pada kemampuan dalam kelangsungan hidupnya (Ekawati Rahayu Sa'pang et al. 2022). Pengetahuan perawatan diri adalah langkah pertama menuju manajemen diri yang dapat mempengaruhi *self-efficacy*. Kurangnya pengetahuan tentang langkah-langkah yang diperlukan untuk mengatasi kondisi kesehatannya akan mempengaruhi kapasitasnya untuk mempercayai tindakannya (Putri and Hudiyawati 2022). Dukungan keluarga adalah salah satu faktor eksternal yang dapat meningkatkan *self-efficacy* selain dari pengetahuan. Menurut penelitian sebelumnya, dukungan keluarga memiliki dampak paling besar terhadap efikasi diri (Sundari, Irawan, and Palimbo 2023). Dari sini, dapat disimpulkan bahwa untuk mengembangkan kapasitas dalam

memperoleh hasil yang diinginkan, dukungan keluarga, sosial, fisik, dan motivasi diperlukan untuk meningkatkan *self-efficacy*.

Gambaran Aktivitas Fisik

Ketika seseorang dapat melakukan aktivitas fisik secara teratur dan dapat melakukan secara rutin dan terstruktur maka dapat dianggap ideal atau optimal. Pasien dengan penyakit jantung koroner umumnya dianjurkan untuk melakukan latihan fisik dan bertujuan agar meningkatkan fungsi otot jantung mereka. Jenis latihan fisik terbaik dapat membantu memperlebar ruang jantung, yang akan meningkatkan kemampuan jantung untuk memompa darah dalam volume besar. Setidaknya 150 menit aktivitas fisik yang cukup intens per minggu, telah terbukti dapat merangsang sistem saraf simpatik pada pasien dengan penyakit jantung koroner (Ambrosetti et al. 2021). Respons ini dapat mempertahankan tingkat homeostasis yang tepat dengan meningkatkan upaya fisik, metabolisme, pernapasan, dan kardiovaskular (Rahmad and Siti 2023). Mayoritas responden yang melakukan aktivitas fisik ringan dan jarang melakukan aktivitas fisik termasuk dalam kelompok aktivitas fisik yang kurang ideal atau kurang optimal. Pada temuan distribusi diatas untuk prevalensi aktivitas fisik pada responden yang merupakan pasien jantung koroner, responden memiliki aktivitas fisik suboptimal lebih banyak dibandingkan dengan responden yang memiliki aktivitas fisik yang optimal. Hal ini konsisten dengan studi oleh Bakker et al., (2021) yang mengungkapkan individu dengan penyakit jantung koroner sering melakukan latihan fisik yang kurang dari tingkat ideal. Hal yang membuat kurang optimal dalam melakukan aktivitas fisik yaitu timbulnya nyeri dada sehingga penderita PJK enggan untuk melakukan aktivitas fisik (Ramadini 2018). Selain timbul nyeri dada faktor lain yang dapat mempengaruhi aktivitas fisik yaitu stress. Stress dapat meningkatkan berbagai hormon yang dapat meningkatkan tekanan darah, glukosa, ketegangan otot dan meningkatkan aktivitas mental, untuk mencegah hal tersebut perlunya meningkatkan aktivitas fisik supaya dapat mengurangi peningkatan hormon tersebut (Arta and Fithroni 2021).

Hubungan *Self-Efficacy* Terhadap Aktivitas Fisik pada Pasien Penyakit Jantung Koroner

Temuan analisis menunjukkan bahwa responden memiliki aktivitas fisik yang kurang optimal dari yang direkomendasikan lebih cenderung memiliki *self-efficacy* yang buruk. Sebaliknya, sejumlah besar pasien yang memiliki aktivitas fisik optimal cenderung memiliki tingkat *self-efficacy* yang tinggi. Sejalan dengan penelitian lain, ditemukan bahwa efikasi diri seseorang akan meningkat sesuai dengan keadaan status kesehatan jantungnya (Polsook and Aunguroch 2020). Tingkat efikasi diri yang tinggi dapat memengaruhi perilaku dalam pencegahan kekambuhan gejala penyakit jantung koroner berulang. *Self-efficacy* yang tinggi akan meningkatkan kecenderungan seseorang untuk melakukan latihan fisik (Mahmudiono et al. 2021). Meskipun tidak setinggi nilai pada responden dengan aktivitas optimal yang memiliki *self-efficacy* tinggi, terdapat pula pasien dengan aktivitas kurang optimal dengan *self-efficacy* yang tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara latihan fisik dan *self-efficacy*. Hasil ini konsisten dengan studi oleh Lisnawati (2023), yang menggunakan desain *cross-sectional* dan tes spearman untuk menunjukkan bahwa efikasi diri dan aktivitas fisik terkait (Lisnawati 2023). Tingkat kompetensi dan kepercayaan diri yang tinggi dalam kapasitas seseorang untuk berhasil mengatur kemampuan sosial, kognitif, emosional, dan perilaku untuk mencapai tujuan tertentu dalam situasi tertentu merupakan tanda *self-efficacy* yang tinggi. Menurut Ayunarwanti, (2020), Pasien yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi akan cenderung menunjukkan lebih banyak kerja sama dalam mengikuti sejumlah rejimen pengobatan, sehingga berpotensi dalam mempertahankan status kesehatannya. Tingkat efikasi diri yang rendah pada pasien jantung koroner terkait erat dengan penerimaan diri yang buruk dan kondisi kesehatan mereka saat ini. Individu dengan penyakit jantung koroner yang memiliki *self-efficacy* yang buruk atau rendah akan berhubungan langsung terhadap status kesehatan dan

penerimaan diri. Penderita PJK dengan *self-efficacy* yang rendah maka individu tersebut akan ragu dalam memulai sesuatu seperti halnya melakukan aktivitas fisik dan akan berdampak pada kesehatannya. Salah satu hal yang dapat mempengaruhi kergauan dalam melakukan aktivitas fisik pada penderita PJK yaitu timbulnya nyeri dada dan penderita akan cenderung enggan dalam melakukan aktifitas fisik (Ramadini, 2018). Sedangkan penderita penyakit jantung koroner yang mampu merangkul dan menerima kondisi penyakitnya akan dapat menerima kekurangannya serta dapat memotivasi diri dengan kondisi yang ada untuk mempertahankan aktivitas fisik yang tepat. Keterbatasan pada penelitian ini tidak diteliti secara mendalam mengenai faktor-faktor yang mungkin menyebabkan *self-efficacy* dan manajemen diri yang buruk dalam melakukan aktivitas fisik. Hal ini diharapkan peneliti selanjutnya dapat memperluas variabel yang mempengaruhi *self-efficacy* terhadap aktivitas fisik pada pasien PJK.

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada pasien jantung di Rumah Sakit Umum Daerah Moewardi Surakarta, dapat diambil kesimpulan terdapat korelasi antara *self-efficacy* terhadap kemampuan pasien untuk melakukan aktivitas fisik. Sebagian besar pasien jantung di Rumah Sakit Umum Daerah Moewardi memiliki tingkat *self-efficacy* yang rendah serta dapat menyebabkan aktivitas fisik yang kurang optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Alamsyah, Qodri, Wan Nishfa Dewi, and Wasisto Utomo. 2020. "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Self Efficacy Pasien Penyakit Jantung Koroner Setelah Percutaneous Coronary Intervention." *Jurnal Ners Indonesia* 11(1): 65.
- Ambrosetti, Marco et al. 2021. "Secondary Prevention through Comprehensive Cardiovascular Rehabilitation: From Knowledge to Implementation. 2020 Update. A Position Paper from the Secondary Prevention and Rehabilitation Section of the European Association of Preventive Cardiology." *European Journal of Preventive Cardiology* 28(5): 460–95. <https://doi.org/10.1177/2047487320913379>.
- Ariyani, A'udina Rosyada. 2020. "Kejadian Hipertensi Pada Usia 45-65 Tahun." *Higeia Journal of Public Health Research and Development* 4(3): 506–18.
- Arta, Radha Dwi, and Hijrin Fithroni. 2021. "Hubungan Tingkat Stres Dan Aktivitas Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Mahasiswa Hubungan Tingkat Stres Dan Aktivitas Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Mahasiswa Semester Akhir Di Universitas Negeri Surabaya." *Jurnal Kesehatan Olahraga* Vol. 09(03): 261–70.
- Ayunarwanti, Rizkya. 2020. "Self-Efficacy Terhadap Hipertensi Intradialis Pada Pasien Gagal Ginjal." *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan* 13(1): 54–61.
- Bajelan, Mansoureh et al. 2019. "The Effect of Low Testosterone and Estrogen Levels on Progressive Coronary Artery Disease in Men." *Reports of Biochemistry and Molecular Biology* 8(2): 165–71.
- Bakker, Esmée A. et al. 2021. "Sedentary Behaviour in Cardiovascular Disease Patients: Risk Group Identification and the Impact of Cardiac Rehabilitation." *International Journal of Cardiology* 326: 194–201.
- Ekawati Rahayu Sa'pang, Fransiska Anita, Elmiana Bongga Linggi, Trysna Levia Kulla, and Zyatna Patattan. 2022. "Hubungan Self Efficacy Dengan Self Management Pada Pasien

- Post Stroke.” *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada* 11: 182–91.
- Ekelund, Ulf et al. 2020. “Joint Associations of Accelerometer Measured Physical Activity and Sedentary Time with All-Cause Mortality: A Harmonised Meta-Analysis in More than 44 000 Middle-Aged and Older Individuals.” *British Journal of Sports Medicine* 54(24): 1499–1506.
- Fatmawati, Baiq Ruli, Marthilda Suprayitna, and Istianah Istianah. 2021. “Self Efficacy Dan Perilaku Sehat Dalam Modifikasi Gaya Hidup Penderita Hipertensi.” *Jurnal Ilmiah STIKES Yarsi Mataram* 11(1): 1–7.
- Hudiyawati, Dian, and Ajie Maulana Prakoso. 2020. “Effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy to Reduce Depression, Anxiety and Stress among Hospitalized Patients with Congestive Heart Failure in Central Java.” *Jurnal Ners* 14(3): 367–73.
- Kurnia, Anggraini Dwi, and Nikmatus Sholikhah. 2020. “Hubungan Antara Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Depresi Pada Penderita Penyakit Jantung.” *Jurnal Kesehatan Mesencephalon* 6(1).
- Lestari Putri, Agustri et al. 2022. “Efektifitas Intervensi Aktifitas Fisik Jalan Dan Aerobik Terhadap Pencegahan Komplikasi Pada Pasien Penyakit Jantung Koroner Pasca Percutaneous Coronary Intervention: A Review Study Intervention.” *Jurnal Perawat Indonesia* 6(2): 1033–45.
- Lestari, Shinta Dewi, Indah Sri Wahyuningsih, and Ahmad Ikhlasul Amal. 2023. “Gambaran Aktivitas Fisik Dan Tingkat Kenyamanan Pasien Dengan Penyakit Jantung Koroner.” *Jurnal Ilmiah Sultan Agung* 2(1): 575–82. <https://jurnal.unissula.ac.id/index.php/JIMU/article/view/31327>.
- Lisnawati, Dinda Putri Marichi Ni Kadek; Ni Luh Putu Dewi Puspawati; Ketut. 2023. “Hubungan Efikasi Diri Dengan Aktivitas Fisik Pada Pasien Penyakit Jantung Koroner: The Correlation Between Self-Efficacy and Physical Activity in Patients with Coronary Heart Disease.” *Journal Nursing Research Publication Media (NURSEPEDIA) (Vol. 2 No. 1 (2023): Journal Nursing Research Publication Media (NURSEPEDIA))*: 29–38. <https://nursepedia.lenteramitralestari.org/index.php/nsp/article/view/26/27>.
- Mahmudiono, Trias et al. 2021. “Self-Efficacy in Physical Activity and Glycemic Control among Older Adults with Diabetes in Jagir Subdistrict, Surabaya, Indonesia.” *Heliyon* 7(7): e07578. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e07578>.
- Melyani, Melyani, Lensi Natalia Tambunan, and Eva Prilelli Baringbing. 2023. “Hubungan Usia Dengan Kejadian Penyakit Jantung Koroner Pada Pasien Rawat Jalan Di RSUD Dr. Doris Sylvanus Provinsi Kalimantan Tengah.” *Jurnal Surya Medika* 9(1): 119–25.
- Nagao, Tamotsu et al. 2021. “Effects of Alcohol Consumption and Smoking on the Onset of Hypertension in a Long-Term Longitudinal Study in a Male Workers’ Cohort.” *International Journal of Environmental Research and Public Health* 18(22).
- Ni Kadek, Dinda Putri Marichi, Ni Luh Putu Dewi Puspawati, and Ketut Lisnawati. 2023. “Hubungan Efikasi Diri Dengan Aktivitas Fisik Pada Pasien Penyakit Jantung Koroner.” *Journal Nursing Research Publication Media (NURSEPEDIA)* 2(1): 29–38.

- Polsook, Rapin, and Yupin Aunguroch. 2020. "A Cross-Sectional Study of Factors Predicting Readmission in Thais with Coronary Artery Disease." *Journal of Research in Nursing* 26(4): 293–304. <https://doi.org/10.1177/1744987120946792>.
- Putri, Ariwati Anggita, and Dian Hudiyawati. 2022. "Relationship between Heart Failure Treatment and Self-Management Compliance in Congestive Heart Failure Patients." *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan* 15(2): 224–30.
- Putriani, Yulia. 2018. "Hubungan Efikasi Diri Denga Perilaku Sehat Dalam Modifikasi Gaya Hidup Pada Pasien Stroke Berulang Di Poliklinik RSSN Bukittinggi Tahun 2018."
- Rahmad, Khairullah, and Norlinta Siti. 2023. "Pengaruh Aerobic Exercise Terhadap Peningkatan Kapasitas Fungsional Pada Pasien Jantung Koroner : Narrative Review." 4(1): 23–39.
- Ramadini, Indri. 2018. "Hubungan Aktivitas Fisik Dan Stress Dengan Nyeri Dada Pada Pasien Penyakit Jantung Koroner Di Poliklinik Jantung Rsup. Dr. M. Djamil." *Human Care Journal* 2(3).
- Riskesdas. 2018. Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. <https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/>.
- Rokhayati, Ai, and Hotma Rumahorbo. 2020. "Gambaran Efikasi Diri Dalam Pengelolaan Faktor Risiko Dan Pemeliharaan Fungsi Kesehatan Pasien Penyakit Jantung Koroner." *Jurnal Riset Kesehatan* 12(2): 1–12. <https://juriskes.com/index.php/jrk/article/view/1797/409>.
- Rosidawati, Ida, and Hana Aryani. 2022. "Gambaran Tingkat Risiko Penyakit Kardiovaskular Berdasarkan Skor Kardiovaskular Jakarta." *Healthcare Nursing Journal* 4(1): 252–59.
- Suardana, I Ketut, Ni Kadek Anita Rismawati, and I Made Mertha. 2020. "Hubungan Efikasi Diri Dengan Kualitas Hidup Pasien Penyakit Paru Obstruktif Kronis." *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)* 3(3): 141.
- Sundari, Rini Kresti, Angga Irawan, and Adriana Palimbo. 2023. "Analisis Faktor Berhubungan Dengan Self Efficacy Pengobatan Pada Pasien Hipertensi." *Jurnal Keperawatan* 15(4): 1709–18. <http://journal2.stikeskendal.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/1269/844>.
- Susanti, Lilis, Murtaqib Murtaqib, and Kushariyadi Kushariyadi. 2020. "Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Kualitas Hidup Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Silo Jember." *Pustaka Kesehatan* 8(1): 17.
- Tampubolon, Lindawati Farida, Amnita Ginting, and Florensia Ermasta Saragi Turnip. 2023. "Gambaran Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Penyakit Jantung Koroner (PJK) Di Pusat Jantung Terpadu (PJT)." *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal* 13(3): 1043–52.
- world health organizaton. 2020. "The Top 10 Causes of Death." <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/the-top-10-causes-of-death#:~:text=The top global causes of,birth asphyxia and birth trauma%2C> (November 9, 2023).