



SELF-EFFICACY LANSIA DENGAN PENYAKIT KRONIS BERDASARKAN CHRONIC DISEASE SELF-EFFICACY SCALE (CDSSES)

Aris Nur Rahmat

Program Studi D4 Anestesiologi, Universitas Harapan Bangsa, Jl. Raden Patah No.100, Kedunglongsir, Ledug,
Kembaran, Banyumas, Jawa Tengah 53182, Indonesia
arisanestesia@gmail.com

ABSTRAK

Penyakit kronis seperti hipertensi, diabetes melitus, dan hiperkolesterolemia merupakan masalah kesehatan yang banyak dialami oleh lansia dan memerlukan kemampuan pengelolaan diri yang optimal. Salah satu faktor penting yang memengaruhi keberhasilan pengelolaan penyakit kronis adalah self-efficacy, yaitu keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam melakukan perawatan diri. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan tingkat self-efficacy pada lansia dengan penyakit kronis. Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan pendekatan cross-sectional. Responden berjumlah 40 lansia dengan penyakit kronis yang dipilih menggunakan teknik consecutive sampling di Kecamatan Maos. Pengumpulan data dilakukan menggunakan Chronic Disease Self-Efficacy Scale (CDSSES) yang terdiri dari 33 item. Nilai validitas korelasi 0,50–0,80 dengan reliabilitas Cronbach's Alpha 0,90. Data dianalisis secara univariat dan disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori self-efficacy sedang (55,0%), diikuti oleh self-efficacy tinggi (42,5%), dan self-efficacy rendah (2,5%). Temuan ini mengindikasikan bahwa secara umum lansia telah memiliki keyakinan yang cukup dalam mengelola penyakit kronis, namun masih diperlukan upaya untuk meningkatkan self-efficacy agar mencapai tingkat optimal. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam pengembangan intervensi keperawatan yang berfokus pada pemberdayaan lansia melalui edukasi kesehatan, pendampingan, dan promosi perilaku hidup sehat.

Kata kunci: keperawatan; lansia; penyakit kronis; pengelolaan diri; self-efficacy

SELF-EFFICACY OF ELDERLY PEOPLE WITH CHRONIC DISEASES BASED ON THE CHRONIC DISEASE SELF-EFFICACY SCALE (CDSSES)

ABSTRACT

Chronic diseases such as hypertension, diabetes mellitus, and hypercholesterolemia are health problems frequently experienced by the elderly and require optimal self-management skills. One important factor influencing the success of chronic disease management is self-efficacy, namely an individual's belief in their ability to perform self-care. This study aims to describe the level of self-efficacy in elderly with chronic diseases. This study is an observational study with a cross-sectional approach. Respondents were 40 elderly with chronic diseases selected using consecutive sampling technique in Maos District. Data collection was conducted using the Chronic Disease Self-Efficacy Scale (CDSSES) consisting of 33 items. The correlation validity value is 0.50–0.80 with a Cronbach's Alpha reliability of 0.90. Data were analyzed univariately and presented in the form of frequency distributions and percentages. The results showed that the majority of respondents were in the moderate self-efficacy category (55.0%), followed by high self-efficacy (42.5%), and low self-efficacy (2.5%). These findings indicate that, in general, older adults have sufficient confidence in managing chronic diseases, but efforts are still needed to improve self-efficacy to achieve optimal levels. The results of this study are expected to form the basis for developing nursing interventions focused on empowering older adults through health education, mentoring, and promoting healthy lifestyles.

Keywords: nursing; older adults; chronic diseases; self-management; self-efficacy

PENDAHULUAN

Penyakit kronis merupakan masalah kesehatan utama pada populasi lanjut usia dan menjadi salah satu tantangan terbesar dalam sistem pelayanan kesehatan global (Meiriana et al., 2019). Peningkatan usia harapan hidup menyebabkan bertambahnya jumlah lansia yang hidup dengan kondisi penyakit tidak menular, terutama hipertensi, diabetes mellitus, dan gangguan lipid (Meiriana et al., 2019). Secara global, hipertensi dilaporkan sebagai penyakit kronis paling umum pada lansia, dengan prevalensi berkisar antara 50–70% pada kelompok usia ≥ 60 tahun, sementara prevalensi diabetes mellitus pada lansia diperkirakan mencapai 14–20%, dan dislipidemia, termasuk hiperkolesterolemia, ditemukan pada lebih dari 30–50% populasi usia lanjut (Hayati et al., 2024).

Di Indonesia, data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi meningkat secara signifikan seiring bertambahnya usia, dengan proporsi tertinggi ditemukan pada kelompok usia lanjut, dan penyakit metabolik lain seperti diabetes mellitus serta hiperkolesterolemia juga menjadi masalah kesehatan yang dominan pada lansia (Kemenkes RI, 2018). Keberadaan penyakit kronis tersebut berdampak luas terhadap kehidupan lansia, tidak hanya pada aspek fisik, tetapi juga pada fungsi psikososial, kemandirian, serta kualitas hidup, sehingga memerlukan pendekatan pengelolaan jangka panjang yang menekankan pada kemampuan individu dalam mengelola kondisinya secara mandiri. Dalam konteks pengelolaan penyakit kronis, self-efficacy merupakan konsep psikososial yang memiliki peran sentral dalam menentukan keberhasilan individu dalam menjalankan perilaku kesehatan secara berkelanjutan (Sutrisna & Rahmadani, 2022).

Self-efficacy didefinisikan sebagai keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengorganisasi dan melaksanakan tindakan yang diperlukan guna mencapai hasil tertentu (Rosdina et al., 2024). Pada lansia dengan penyakit kronis seperti hipertensi, diabetes mellitus, dan hiperkolesterolemia, self-efficacy berperan penting dalam mendukung kepatuhan terhadap pengobatan, pengaturan pola makan, aktivitas fisik, pemantauan gejala, serta pengambilan keputusan terkait perawatan diri sehari-hari (Qodir, 2021).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa tingkat self-efficacy yang lebih tinggi berhubungan dengan kontrol penyakit yang lebih baik, penurunan komplikasi, serta peningkatan kualitas hidup pada pasien dengan kondisi kronis (Janius et al., 2023). Sebaliknya, rendahnya self-efficacy pada lansia sering dikaitkan dengan keterbatasan fisik, penurunan fungsi kognitif, serta ketergantungan terhadap orang lain, yang pada akhirnya dapat memperburuk status kesehatan dan meningkatkan beban pelayanan kesehatan. Oleh karena itu, pemahaman mengenai tingkat self-efficacy pada lansia dengan penyakit kronis menjadi dasar penting dalam pengembangan intervensi keperawatan yang berfokus pada pemberdayaan dan kemandirian pasien (Nurjanah & Rahmatika, 2017).

Meskipun berbagai penelitian telah menegaskan peran penting self-efficacy dalam pengelolaan penyakit kronis, kajian yang menggambarkan tingkat self-efficacy pada lansia dengan penyakit kronis di tingkat pelayanan kesehatan primer masih terbatas, khususnya dalam konteks Indonesia. Sebagian besar penelitian sebelumnya berfokus pada populasi dewasa secara umum atau pada efektivitas intervensi, sementara data dasar mengenai profil self-efficacy lansia dengan hipertensi, diabetes mellitus, dan hiperkolesterolemia masih relatif sedikit dilaporkan secara sistematis. Padahal, lansia dengan penyakit kronis memiliki karakteristik yang kompleks, termasuk variasi latar belakang sosial, tingkat pendidikan, serta kemampuan dalam mengelola penyakit secara mandiri. Ketersediaan data deskriptif berbasis instrumen baku seperti Chronic Disease Self-Efficacy Scale (CDSSES) menjadi penting sebagai landasan pengembangan intervensi keperawatan dan peningkatan mutu pelayanan kesehatan. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan tingkat self-efficacy pada lansia dengan penyakit kronis berdasarkan pengukuran CDSSES.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan pendekatan cross-sectional yang bertujuan untuk menggambarkan tingkat self-efficacy pada lansia dengan penyakit kronis. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang menderita penyakit kronis, khususnya hipertensi, diabetes mellitus, dan hiperkolesterolemia. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik consecutive sampling. Kriteria inklusi meliputi lansia berusia ≥ 60 tahun, memiliki diagnosis hipertensi, diabetes mellitus, atau hiperkolesterolemia, mampu berkomunikasi dengan baik, serta bersedia menjadi responden. Lansia dengan gangguan kognitif atau kondisi akut yang menghambat pengisian kuesioner dikeluarkan dari penelitian. Jumlah responden yang terlibat dalam penelitian ini sebanyak 40 orang.

Penelitian dilaksanakan di wilayah Kecamatan Maos pada bulan Desember 2025. Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen Chronic Disease Self-Efficacy Scale (CDSSES) versi Bahasa Indonesia yang disusun berdasarkan instrumen asli yang dikembangkan oleh Lorig dan kolega untuk mengukur keyakinan individu dalam mengelola penyakit kronis secara mandiri (Lorig et al., 2001). CDSSES versi yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari 33 item pernyataan yang mencerminkan berbagai domain self-efficacy dalam pengelolaan penyakit kronis, meliputi kemampuan mengendalikan gejala fisik, mengelola stres dan emosi, mempertahankan aktivitas sehari-hari dan sosial, kepatuhan terhadap pengobatan, pemantauan kondisi kesehatan, komunikasi dengan tenaga kesehatan, pengambilan keputusan terkait perawatan, serta adaptasi gaya hidup untuk mempertahankan kualitas hidup (Bandura, 1997; Lorig et al., 2009). Setiap item dinilai menggunakan skala numerik 1 sampai 10, dimana skor 1 menunjukkan tingkat keyakinan yang sangat rendah dan skor 10 menunjukkan tingkat keyakinan yang sangat tinggi terhadap kemampuan mengelola penyakit kronis. Skor self-efficacy diperoleh dengan menjumlahkan seluruh skor item kemudian dibagi dengan jumlah item sehingga menghasilkan nilai rata-rata self-efficacy, yang selanjutnya diinterpretasikan sebagai tingkat self-efficacy rendah, sedang, dan tinggi. Instrumen CDSSES telah dilaporkan memiliki validitas konstruk dan reliabilitas internal yang baik pada berbagai populasi dengan penyakit kronis, termasuk pada kelompok lansia, sehingga dinilai layak digunakan untuk menilai self-efficacy pengelolaan penyakit kronis dalam penelitian ini (Sharif Nia et al., 2019; Cudris-Torres et al., 2023). Nilai validitas korelasi 0,50–0,80 dengan reliabilitas Cronbach's Alpha 0,90.

Pengisian kuesioner dilakukan secara langsung oleh responden dengan pendampingan peneliti apabila diperlukan, terutama untuk membantu klarifikasi pertanyaan tanpa memengaruhi jawaban responden. Data yang terkumpul dianalisis secara univariat untuk menggambarkan karakteristik responden dan tingkat self-efficacy. Penelitian ini dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip etika penelitian. Seluruh responden diberikan penjelasan mengenai tujuan dan prosedur penelitian, serta menandatangani lembar persetujuan (informed consent) sebelum pengumpulan data dilakukan. Kerahasiaan identitas dan data responden dijaga dengan menggunakan kode numerik dan data hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

HASIL

Bagian ini menyajikan hasil penelitian yang meliputi karakteristik responden dan tingkat *self-efficacy* lansia dengan penyakit kronis berdasarkan pengukuran menggunakan *Chronic Disease Self-Efficacy Scale (CDSSES)*. Data disajikan dalam bentuk tabel dan narasi deskriptif untuk memberikan gambaran hasil penelitian secara sistematis.

Karakteristik Responden

Tabel 1.
Karakteristik Responden (n = 40)

Karakteristik Responden	f	%
Umur		
60-64 tahun	28	75
65-69 tahun	6	15
70-74 tahun	6	15
Jenis kelamin		
Laki-laki	18	45
Perempuan	22	55
Lama sakit		
1-4 tahun	27	67,5
5-9 tahun	11	27,5
> 10 tahun	2	5

Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kelompok usia 60–64 tahun, yaitu sebanyak 28 orang (75,0%). Berdasarkan jenis kelamin, sebagian besar responden adalah perempuan sebanyak 22 orang (55,0%), sedangkan responden laki-laki berjumlah 18 orang (45,0%). Berdasarkan lama menderita penyakit kronis, sebagian besar responden telah menderita penyakit kronis selama 1–4 tahun, yaitu sebanyak 27 orang (67,5%).

Tingkat Self-Efficacy Responden

Tabel 2.
Distribusi Tingkat Self-Efficacy pada Responden (n = 40)

Tingkat Self-Efficacy	f	%
Self-efficacy rendah	1	2,5
Self-efficacy sedang	22	55
Self-efficacy tinggi	17	42,5

Tabel 2 menunjukkan distribusi tingkat *self-efficacy* lansia dengan penyakit kronis berdasarkan pengukuran menggunakan *CDSES*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori *self-efficacy* sedang, yaitu sebanyak 22 orang (55,0%). Responden dengan kategori *self-efficacy* tinggi berjumlah 17 orang (42,5%), sedangkan responden dengan kategori *self-efficacy* rendah berjumlah 1 orang (2,5%).

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar lansia dengan penyakit kronis berada pada kategori *self-efficacy* sedang, sementara hampir setengah responden memiliki *self-efficacy* tinggi dan hanya sebagian kecil berada pada kategori rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa secara umum lansia telah memiliki keyakinan yang cukup dalam mengelola penyakit kronis yang dideritanya, meskipun tingkat keyakinan tersebut belum sepenuhnya optimal. *Self-efficacy* pada tingkat sedang mencerminkan kemampuan dasar lansia dalam melakukan perawatan diri, seperti kepatuhan terhadap pengobatan dan pemantauan kondisi kesehatan, namun masih terdapat keterbatasan dalam mempertahankan perilaku kesehatan secara konsisten dalam jangka panjang (Setiawan, 2019). Adanya responden dengan *self-efficacy* tinggi mengindikasikan bahwa sebagian lansia telah mampu beradaptasi dengan penyakit kronis dan mengembangkan strategi pengelolaan diri yang efektif dalam kehidupan sehari-hari, yang umumnya terbentuk melalui pengalaman hidup dengan penyakit dan pembelajaran berulang dalam mengatasi gejala (Susanti et al., 2022).

Hasil penelitian ini sejalan dengan berbagai penelitian sebelumnya yang melaporkan bahwa mayoritas lansia dengan penyakit kronis berada pada tingkat *self-efficacy* sedang hingga tinggi. Studi psikometrik yang dilakukan oleh Dewi, (2020) menunjukkan bahwa pasien dengan penyakit kronis cenderung memiliki *self-efficacy* pada kategori sedang, yang dipengaruhi oleh lamanya menderita penyakit dan dukungan layanan kesehatan yang diterima. Penelitian lain pada lansia

menunjukkan bahwa individu yang telah menjalani pengobatan penyakit kronis dalam jangka waktu lebih lama cenderung memiliki *self-efficacy* yang lebih baik dibandingkan pasien yang baru terdiagnosis, karena telah terbiasa dengan tuntutan perawatan diri (Asmirajanti, 2019). Temuan serupa juga dilaporkan dalam kajian sistematis yang menegaskan bahwa *self-efficacy* pada lansia dengan penyakit kronis umumnya berada pada tingkat menengah dan dipengaruhi oleh faktor pendidikan kesehatan, pengalaman penyakit, serta dukungan sosial (Wu et al., 2022). Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat bukti empiris bahwa *self-efficacy* merupakan karakteristik penting yang secara konsisten ditemukan pada populasi lansia dengan penyakit kronis.

Self-efficacy memiliki makna yang sangat penting bagi lansia dengan penyakit kronis karena berhubungan langsung dengan kemampuan individu dalam mengelola kondisi kesehatannya secara mandiri. Lansia dengan *self-efficacy* yang lebih tinggi cenderung lebih percaya diri dalam melakukan perawatan diri, mengambil keputusan terkait kesehatan, serta mempertahankan fungsi fisik dan aktivitas sehari-hari meskipun mengalami keterbatasan akibat penyakit kronis (Bandura, 1997; Lorig et al., 2016). Sebaliknya, rendahnya *self-efficacy* sering dikaitkan dengan rendahnya kepatuhan pengobatan, meningkatnya ketergantungan terhadap orang lain, serta risiko komplikasi penyakit yang lebih tinggi (Marks et al., 2018; Wu et al., 2022). Oleh karena itu, temuan *self-efficacy* yang berada pada kategori sedang dalam penelitian ini menunjukkan adanya potensi yang besar untuk ditingkatkan melalui pendekatan keperawatan yang sistematis dan berkelanjutan.

Hasil penelitian ini memberikan implikasi penting bagi praktik keperawatan, khususnya pada pelayanan kesehatan primer yang melayani lansia dengan penyakit kronis. Perawat memiliki peran strategis dalam meningkatkan *self-efficacy* lansia melalui edukasi kesehatan yang terstruktur, pendampingan berkelanjutan, serta promosi perilaku hidup sehat yang disesuaikan dengan kondisi fisik dan psikososial lansia (Lorig et al., 2016; WHO, 2019). Intervensi keperawatan yang berfokus pada pemberdayaan pasien, peningkatan kepercayaan diri, dan penguatan kemampuan pengelolaan diri terbukti efektif dalam meningkatkan *self-efficacy* serta kualitas hidup lansia dengan penyakit kronis (Marks et al., 2018; Wu et al., 2022). Oleh karena itu, temuan penelitian ini dapat menjadi dasar dalam pengembangan program keperawatan yang berorientasi pada peningkatan *self-efficacy* sebagai bagian integral dari manajemen penyakit kronis pada lansia.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu dipertimbangkan dalam interpretasi hasil. Desain penelitian *cross-sectional* hanya menggambarkan tingkat *self-efficacy* pada satu waktu sehingga tidak dapat menjelaskan hubungan sebab akibat maupun perubahan *self-efficacy* dari waktu ke waktu. Jumlah responden yang relatif terbatas dan berasal dari satu wilayah kecamatan juga dapat membatasi generalisasi hasil penelitian ke populasi lansia yang lebih luas. Selain itu, penggunaan kuesioner *self-report* berpotensi menimbulkan bias persepsi responden. Meskipun demikian, penggunaan instrumen *CDSES* yang telah tervalidasi secara luas merupakan kekuatan penelitian ini dalam menggambarkan *self-efficacy* lansia dengan penyakit kronis (Sharif Nia et al., 2019; Cudris-Torres et al., 2023).

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar lansia dengan penyakit kronis memiliki tingkat *self-efficacy* pada kategori sedang, dengan proporsi yang cukup besar berada pada kategori tinggi dan hanya sebagian kecil pada kategori rendah. Temuan ini mengindikasikan bahwa lansia telah memiliki keyakinan dasar dalam mengelola penyakit kronis yang dideritanya, meskipun tingkat *self-efficacy* tersebut belum sepenuhnya optimal. Tingkat *self-efficacy* yang berada pada kategori sedang mencerminkan adanya potensi yang besar untuk ditingkatkan melalui pendekatan keperawatan yang tepat. Oleh karena itu, perawat memiliki peran penting dalam mengembangkan intervensi yang berfokus pada peningkatan *self-efficacy* melalui edukasi kesehatan, pendampingan berkelanjutan, dan promosi perilaku hidup sehat, khususnya di pelayanan kesehatan primer.

DAFTAR PUSTAKA

- Asmirajanti, M. (2019). Modul Business Home Care. In *Jurnal Esa Unggul* (Vol. 2, Issue 1). Universitas Esa Unggul. https://digilib.esaunggul.ac.id/public/UEU-Course-29234-7_0614.pdf
- Dewi, A. (2020). *Manajemen pelayanan kesehatan Islami : Pelayanan Berfokus Pasien dan Safety* (I). New Elmatara.
- Hayati, N. K., Badriah, D. L., & Suparman, R. (2024). Faktor-faktor yang berhubungan dengan penyakit stroke pada pasien rawat inap di ruang penyakit dalam Rumah Sakit Umum Daerah 45 Kuningan. *Journal of Health Research Science*, 4(1), 69–84. <https://doi.org/10.34305/jhrs.v4i1.1144>
- Janius, Kardiatus, T., & Rahayu, I. D. (2023). *Pengaruh Self-Efficacy Terhadap Motivasi Penurunan Perilaku Merokok Remaja Di Wilayah Pontianak Tenggara*. 106–113.
- Kemendes RI. (2018). Buletin Jendela Data dan Informasi Kesehatan: Situasi Balita Pendek di Indonesia. *Kementerian Kesehatan RI*, 20.
- Meiriana, A., Trisnantoro, L., & Padmawati, R. S. (2019). Implementasi Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) Pada Penyakit Hipertensi Di Puskesmas Jetis Kota Yogyakarta. *Jurnal Kebijakan Kesehatan Indonesia*, 08(02), 51–58.
- Nurjanah, N., & Rahmatika, R. (2017). Hubungan antara Health Locus of Control Dan Self-Efficacy pada Mahasiswa Keperawatan. *SCHEMA (Journal of Psychological Research)*, 3(2), 116–127. <https://doi.org/https://doi.org/10.29313/schema.v0i0.3388>
- Qodir, A. (2021). Hubungan Self-Efficacy dengan Tingkat Kepatuhan Minum Obat pada Penderita Hipertensi. *Media Husada Journal of Nursing Science*, 2(1), 13–21. <https://doi.org/https://doi.org/10.33475/mhjns.v1i2.26>
- Rosdina, S., Saputra, B., & Roslita, R. (2024). Hubungan Self Efficacy Terhadap Kepatuhan Latihan Fisik Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2. *Health Care : Jurnal Kesehatan*, 13(1), 47–58.
- Setiawan, S. (2019). *Hubungan Efikasi Diri Dengan Kualitas Hidup Lansia Di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading Semarang* [UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG]. <http://eprints.undip.ac.id/54981/>
- Susanti, S., Bujawati, E., Sadarang, R. A. I., & Ihwana, D. (2022). Hubungan Self Efficacy dengan Manajemen Diri Penderita Hipertensi Di Puskesmas Kassi-Kassi Kota Makassar Tahun 2022. *Jurnal Kesmas Jambi (JKMJ)*, 6(2), 48–58.
- Sutrisna, M., & Rahmadani, E. (2022). Hubungan Self Efficacy dengan Kontrol Asma Bronkial. *Jurnal Prepotif*, 6(3), 1999–2004.