

**SELF EFFICACY MODIFIKASI GAYA HIDUP PADA PASIEN HIPERTENSI
DI BANDA ACEH**

*Self Efficacy Of Lifestyle Modification Among Hypertensive Patients
In Banda Aceh*

Alfiatur Rahmi¹ ; Arfiza Ridwan² ; Mira Rizkia³

¹ Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala Banda Aceh

² Bagian Keperawatan Komunitas Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala Banda Aceh

³ Bagian Keperawatan Maternitas Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala Banda Aceh
email: alfi_99@mhs.unsyiah.ac.id;arfizaridwan@unsyiah.ac.id;mira.rizkia@unsyiah.ac.id

ABSTRAK

Hipertensi hingga kini masih menjadi rintangan terbesar di Indonesia karena setiap tahun angka kejadiannya semakin meningkat. Modifikasi gaya hidup menjadi hal yang sangat dibutuhkan dalam menekan kejadian hipertensi. *Self-efficacy* menjadi faktor utama dalam membantu pasien untuk memodifikasi gaya hidup termasuk perencanaan makanan, penurunan berat badan, peningkatan aktivitas fisik serta perilaku *stop* merokok. Hal tersebut memainkan peranan penting dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat yang optimal. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tentang *self-efficacy* modifikasi gaya hidup pada pasien hipertensi di Banda Aceh. Penelitian ini berdesain deskriptif dengan pendekatan *survey*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *accidental sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 155 responden pada usia ≥ 18 tahun. Pengumpulan data dilakukan dengan metode wawancara terpimpin dengan alat ukur berupa 20 item kuesioner. Hasil penelitian didapatkan *self-efficacy* tergolong tinggi yaitu sebanyak 80 orang (51.6%) yang menunjukkan bahwa *self-efficacy* sudah cukup baik namun perlu adanya peningkatan kembali untuk perilaku promosi kesehatan di Banda Aceh. Perawat perlu memberikan edukasi, media informasi serta evaluasi kepada masyarakat agar mampu meningkatkan *self-efficacy* modifikasi gaya hidup yang lebih sehat untuk menekan kejadian hipertensi dan komplikasi lebih lanjut.

Kata Kunci: *self Efficacy*, modifikasi gaya hidup, hipertensi.

ABSTRACT

Hypertension is still the biggest obstacle in Indonesia because every year the incidence is increasing. Lifestyle modification is needed very much in suppressing the incidence of hypertension. Self-efficacy is a significant factor in helping patients to modify their lifestyle, including food planning, weight loss, increased physical activity, and smoking cessation behavior. It plays a crucial role in promoting optimal public health status. This study aimed to determine the self-efficacy of lifestyle modification in hypertensive patients in Banda Aceh. This research has a descriptive design with a survey approach. The sampling technique used was accidental sampling with a total sample of 155 respondents at the age of 18 years. The data was collected using the guided interview method with a measuring instrument in the form of 20 questionnaires. The study found that self-efficacy was relatively high, as many as 80 people (51.6%) which indicated that self-efficacy was good enough although there needed to be an increase in health promotion behavior in Banda Aceh. Nurses need to provide education, information media, and evaluation to the community to increase self-efficacy by modifying a healthier lifestyle to reduce the incidence of hypertension and further complications.

Key words: self-efficacy, lifestyle modification, hypertension.

PENDAHULUAN

Penyakit hipertensi hingga kini masih menjadi rintangan terbesar di Indonesia dan penyakit hipertensi merupakan kondisi yang sangat sering dijumpai pada pelayanan kesehatan primer. Hipertensi tidak hanya merupakan faktor risiko untuk penyakit tidak menular, tetapi juga merupakan penyebab utama dari mortalitas dan morbiditas di seluruh dunia. Modifikasi gaya hidup sangat dibutuhkan dalam menangani penyakit kronis seperti hipertensi karena memainkan peranan penting dalam prevalensi hipertensi serta dapat meningkatkan derajat kesehatan yang optimal (Akbarpour, Khalili, Zeraati, Mansournia, Ramezankhani, & Fotouhi, 2018).

Modifikasi gaya hidup pada pasien hipertensi meliputi *stop* konsumsi alkohol, perencanaan makanan, aktivitas olahraga, *stop* merokok, serta latihan fisik. Pasien hipertensi yang mempunyai *self-efficacy* yang baik akan mampu memberikan manfaat yang bermakna dalam proses penanganan penyakit. Menurut hasil penelitian Annalia, Wardhani, Maria, Insana, Murdiany, dan Noor (2019) yang diteliti pada 94 responden di Martapura, adanya hubungan yang signifikan antara *self-efficacy* dengan penatalaksanaan pencegahan kekambuhan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Martapura 2.

Self-efficacy menjadi faktor utama, dominan dan sangat penting dalam mendorong adanya modifikasi gaya hidup pada setiap penderita penyakit kronis termasuk dalam pengelolaan penyakit hipertensi. Semakin tinggi *self-efficacy* yang dimiliki oleh penderita hipertensi maka akan semakin jauh lebih baik dalam proses perawatan

diri (Bandura, 2012 dalam Abdullah, 2019).

Meningkatkan perilaku sehat merupakan tantangan utama yang dihadapi para profesional kesehatan dan masyarakat secara global. Teori kognitif sosial (*social cognitive theory*) yang dikembangkan oleh Bandura (1997), menyatakan bahwa keyakinan diri memiliki kontribusi penting dalam meningkatkan perilaku yang baik. Promosi kesehatan dapat meningkatkan *self-efficacy* dan perilaku kesehatan (Schopp, Bike, Clark & Minor, 2015). Pender's *Health Promotion Model* (HPM) menyatakan kemungkinan perilaku tergantung pada keyakinan individu dalam mempersepsikan efektivitas perilaku kesehatan yang diusulkan (Ram & Laxmi, 2017).

Menurut Riskesdas (2018), Prevalensi penderita penyakit hipertensi di Indonesia semakin meningkat setiap tahun, data menunjukkan sebanyak 34.1%. Berdasarkan Profil Kesehatan Kota Banda Aceh (2019), tercatat persentase penderita hipertensi tertinggi di Kota Banda Aceh yang mendapat pelayanan berada pada Puskesmas Kuta Alam sebesar 79,3%. Hipertensi sendiri masih dikategorikan sebagai penyakit kedua terbesar dalam proses penanganan rawat jalan di puskesmas Kota Banda Aceh. Tingginya angka kunjungan pasien hipertensi di puskesmas juga biasanya juga dipengaruhi oleh kurangnya keyakinan dalam diri untuk mengubah gaya hidup ke arah yang lebih.

Mengingat tingginya angka kunjungan pasien hipertensi di puskesmas wilayah Kuta Alam dan pentingnya *self-efficacy* yang mendukung pasien dalam melakukan modifikasi gaya hidup ke arah yang lebih baik serta belum banyak penelitian terkait *self-efficacy* modifikasi gaya hidup

khususnya di wilayah Kecamatan Kuta Alam, oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai “*Self-efficacy* Modifikasi Gaya Hidup pada Pasien Hipertensi di Banda Aceh”. Pada penelitian ini variabel yang diteliti adalah aspek *self-efficacy* yang dikembangkan oleh Pender, Murdaugh, Parsons (2014) dan modifikasi gaya hidup yang dikembangkan oleh *American Heart Association* (2017) yaitu perencanaan makanan dan penurunan berat badan untuk mencegah obesitas, peningkatan aktivitas fisik dan perilaku *stop* merokok.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif. Desain penelitian yang digunakan adalah desain deskriptif dengan pendekatan *survey* yang digunakan untuk memperoleh fakta-fakta, menggambarkan secara sistematis, mendeskripsikan *self-efficacy* dalam modifikasi gaya hidup pada individu yang mengalami hipertensi. Populasi dalam penelitian ini adalah kunjungan pasien hipertensi di Kecamatan Kuta Alam yang melakukan kunjungan dalam 3 bulan terakhir yaitu 259 kunjungan. Sampel penelitian berjumlah 155 responden dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *accidental sampling*.

Dalam penelitian ini tidak dilakukan intervensi melainkan wawancara terstruktur dengan menggunakan kuesioner *self-efficacy* modifikasi gaya hidup yang di susun sendiri oleh peneliti dan telah di uji menggunakan uji *Content Validity Index* (CVI) melibatkan 3 pakar dari Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala. Pelaksanaan penelitian dilakukan pada tanggal 17-26 Mei 2021 di Puskesmas Kuta Alam, Banda

Aceh. Pengumpulan data tersebut dilaksanakan setelah mendapatkan surat kelulusan etik dari Komite Etik Penelitian Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala. Analisa data dalam penelitian ini menggunakan analisa univariat untuk melihat distribusi frekuensi variabel yang diteliti.

HASIL

Berdasarkan data penelitian diperoleh hasil sebagai berikut :

Tabel 1. Data Demografi Responden

No. Data Demografi	f	%
1. Usia (WHO, 2020)		
a. Remaja (11-19 tahun)	4	2.6
b. Dewasa (20-60 tahun)	120	77.4
c. Lansia (>60)	31	20.0
2. Jenis Kelamin		
a. Laki-laki	59	38.1
b. Perempuan	96	61.9
3. Pekerjaan		
a. IRT	57	36.8
b. Guru	8	5.2
c. Wiraswasta	26	16.8
d. Penjahit	2	1.3
e. Nelayan	2	1.3
f. Pedagang	5	3.2
g. Pemangkas Rambut	3	1.9
h. PNS	10	6.5
i. Imam Masjid	1	0.6
j. Supir	3	1.9
k. Mahasiswa	16	10.3
l. Petani	4	2.6
m. Pensiun	14	9.0
n. Tidak Bekerja	4	2.6
4. Pendidikan Terakhir		
a. SD	16	10.3
b. SMP	20	12.9
c. SMA	70	45.2
d. D3	11	7.1
e. S1	34	21.9
f. S2	4	2.6
5. Komplikasi Penyakit		
a. Ya	13	8.4
b. Tidak	142	91.6
6. Anggota Prolanis		
a. Ya	9	5.8
b. Tidak	146	94.2
7. Penerimaan Informasi		
a. Ya	142	91.6
b. Tidak	13	8.4

No. Data Demografi	f	%
8. Sumber Informasi		
a. Perawat Puskesmas	91	58.7
b. Dokter	10	6.5
c. Media Elektronik	32	20.6
d. Keluarga	8	5.2
e. Dosen	1	0.6
f. Tidak ada	13	8.4

Berdasarkan tabel 1 diatas, dapat disimpulkan bahwa distribusi usia responden terbanyak pada kelompok usia 20-60 tahun yaitu sebanyak 120 orang (77.4%), Jenis kelamin responden terbanyak yaitu pada perempuan sebanyak 96 orang (61.9%), kemudian distribusi pekerjaan responden terbanyak pada IRT (Ibu Rumah Tangga) yaitu sebanyak 57 orang (36.8%) dan distribusi pendidikan terakhir responden terbanyak pada jenjang SMA yaitu sebanyak 70 orang (45.2%). Adapun distribusi responden yang memiliki komplikasi yaitu sebanyak 13 orang (8.4%) dan yang merupakan anggota Prolanis (Program Pengelolaan Penyakit Kronis) yaitu sebanyak 9 orang (5.8%). Kemudian, untuk distribusi hasil responden yang pernah mendapatkan informasi mengenai modifikasi gaya hidup yaitu sebanyak 142 orang (91.6%) dengan distribusi sumber informasi terbanyak yang didapatkan oleh responden yaitu berasal dari Perawat Puskesmas sebanyak 91 orang (58.7%).

Tabel 2. Distribusi *Self Efficacy* Modifikasi Gaya Hidup di Banda Aceh

<i>Self Efficacy</i>	f	%
Rendah	75	48.4
Tinggi	80	51.6
Total	155	100.0

Tabel 2, menunjukkan bahwa distribusi *self-efficacy* modifikasi gaya hidup pada 155 responden yang memiliki riwayat hipertensi di

Kecamatan Kuta Alam tergolong tinggi dengan jumlah responden sebanyak 80 orang (51.6%).

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, *self-efficacy* modifikasi gaya hidup pada pasien hipertensi di Banda Aceh berada pada kategori tinggi dengan jumlah responden sebanyak 80 orang (51.6%). Namun demikian, 48.4% *self-efficacy* modifikasi gaya hidup masih perlu ditingkatkan kembali. Pasien yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi cenderung termotivasi untuk berusaha lebih intensif dalam melakukan aktivitas keseharian untuk menurunkan tekanan darah tinggi. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Keshia (2014) yang dilaksanakan di poliklinik penyakit dalam RSUD dr. Zainoel Abidin Banda Aceh pada 92 responden, hasil menunjukkan bahwa sebagian besar pasien hipertensi memiliki *self-efficacy* yang tinggi yaitu sebanyak 56.5%.

Penelitian ini juga selaras dengan penelitian Fatmawati, Suprrayitna dan Istanah (2021) yang menunjukkan mayoritas responden memiliki *self efficacy* tinggi sebanyak 73.3%, melakukan gaya hidup sehat sebanyak 83.3% dan menunjukkan adanya hubungan yang sangat kuat antara *self efficacy* dengan gaya hidup pada pasien hipertensi. Dalam tinjauan literatur Ridwan, Boonyasopun dan Nurhasanah (2018), menunjukkan bahwa *self-efficacy* sangat diperlukan dalam perilaku manajemen diri dalam mengelola suatu penyakit. *Self-efficacy* yang tinggi mampu memodifikasi gaya hidup ke arah yang lebih baik sehingga akan berdampak pada kualitas hidup pasien hipertensi tersebut (Indah, Mamat dan Supriadi, 2014). *Self-efficacy* yang tinggi mampu mempengaruhi seseorang untuk melakukan gaya hidup yang sehat dan berusaha lebih keras dalam melakukan suatu

aktivitas dan mengatasi setiap permasalahan yang dimiliki oleh kesehatannya (Gufon & Risnawati, 2016)

Berdasarkan data distribusi frekuensi, Tingkat Pencapaian Responden (TCR) untuk keyakinan diri dalam perencanaan makanan serta penurunan berat badan untuk menghindari obesitas sebesar 69.11%, keyakinan diri dalam melakukan olahraga sehari minimal 30 menit sebanyak 4-5 kali dalam seminggu sebesar 70.1% dan keyakinan diri untuk stop merokok sebesar 83.61%. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Findlow, Seymour dan Huber (2012) yang menunjukkan bahwa *Self-efficacy* yang tinggi mampu meningkatkan kepatuhan diri dalam memodifikasi gaya hidup seperti menggunakan teknik diet rendah garam, tidak merokok, meningkatkan aktivitas fisik, serta melakukan manajemen dalam penurunan berat badan.

Tingkat pencapaian responden dalam merespon 17 pertanyaan kuesioner *self-efficacy* seputar perencanaan makanan serta penurunan berat badan untuk menghindari obesitas didapatkan hasil sebanyak 69.11%. Dalam hal ini *self-efficacy* masih perlu ditingkatkan kembali, perawat dapat membantu pasien untuk membuat keputusan penting untuk kesehatannya seperti memodifikasi perilaku keseharian untuk meningkatkan nutrisi.

Hasil penelitian ini juga di dukung oleh penelitian Puspita, Ernawati dan Rismawan (2019) yang menunjukkan hasil sebanyak 42.6% responden memiliki *self-efficacy* yang rendah dan tidak patuh dalam menjalankan diet hipertensi sehingga perlu adanya promosi kesehatan untuk meningkatkan *self-efficacy*. Perawat yang

memiliki kemampuan dan keterampilan yang baik dalam berkomunikasi akan mudah menumbuhkan keyakinan diri pasien untuk mencari solusi terhadap permasalahan yang berhubungan dengan penyakitnya (Syagitta, Sriati & Fitria, 2017).

Hasil tingkat pencapaian responden untuk *self-efficacy* peningkatan aktivitas fisik tergolong pada kategori tinggi yaitu 70.1%. penelitian ini berbanding terbalik dengan Aprilliya, Anggraini dan Santoso (2013) yang dilakukan pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Bantul 1 Yogyakarta yang menunjukkan hasil penelitian sebagian besar responden memiliki *self-efficacy* sedang sebesar 50.3%, dan sebagian besar memiliki aktivitas fisik yang tidak adekuat sebesar 67.0%.

Self-efficacy dalam perubahan gaya hidup untuk *stop* merokok dan menghindari asap rokok termasuk dalam kategori tinggi. Hal ini sejalan dengan penelitian Insani (2015) dalam Janius, Kardiatur dan Rahayu (2020) yang menekankan bahwa *self-efficacy* sangat berperan dalam membangun keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk berhenti merokok yang ditunjukkan dengan tindakan melalui beberapa sumber pembentuk *self-efficacy*. Semakin tinggi *self-efficacy* untuk berhenti merokok pada individu maka ia akan semakin gigih dalam mencapai tujuannya mengendalikan keinginan untuk berhenti merokok.

Dalam meningkatkan *self-efficacy* dalam modifikasi gaya hidup pada pasien hipertensi, perlu adanya perilaku promosi kesehatan seperti yang dikemukakan oleh Pender, Murdaugh, Parsons (2014) seperti yang dijelaskan sebelumnya, perlu adanya proses mendeteksi dampak dari suatu intervensi kesehatan untuk

meningkatkan perilaku suatu individu. *Health Promotion Model* bermanfaat dalam menurunkan risiko penyakit terutama penyakit kronis serta mempromosikan gaya hidup sehat dan dalam hal ini *self-efficacy* memiliki peranan yang sangat penting agar individu mampu melakukan perilaku kesehatan yang konsisten (Aqtam & Darawwad, 2018).

Berdasarkan beberapa pemaparan diatas sebelumnya dapat disimpulkan bahwa dalam mencegah penyakit hipertensi, seorang pasien sangat membutuhkan bimbingan, dukungan serta informasi yang baik dari pemberi asuhan keperawatan atau tenaga kesehatan dalam hal mengontrol tekanan darah. Seperti yang dijelaskan oleh Pender (2014) dalam Putri, Sofiatin dan Roesli (2017), penyedia layanan kesehatan merupakan salah satu pengaruh interpersonal yang akan membantu seseorang untuk meningkatkan *self-efficacy* dalam melakukan tindakan kesehatan.

KESIMPULAN

Berdasarkan tujuan dalam penelitian dapat disimpulkan bahwa *self-efficacy* modifikasi gaya hidup pada pasien hipertensi berada di kategori tinggi dengan jumlah responden 80 (51.6%), sedangkan kategori rendah berjumlah 75 responden (48,4%). Di harapkan penelitian ini dapat menambah bahan acuan untuk praktisi keperawatan dalam mengembangkan pengetahuan dan pengembangan kurikulum serta *evidence based* di bidang keperawatan komunitas.

Puskesmas perlu memfasilitasi program kegiatan atau pelatihan yang mendukung terkait promosi kesehatan, perawat juga perlu meningkatkan kembali edukasi dan pemberian media informasi tentang modifikasi gaya hidup

pada masyarakat yang memiliki riwayat hipertensi untuk membantu meningkatkan *self-efficacy* yang dimiliki masyarakat agar mampu melakukan perubahan gaya hidup yang lebih sehat. Bagi penelitian selanjutnya diharapkan dapat menambah variabel lain seperti aspek-aspek yang mempengaruhi *self-efficacy* modifikasi gaya hidup sehingga mampu membentuk *health promotion* yang lebih baik serta dapat mengembangkan intervensi dalam bidang keperawatan komunitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah S.M. (2019). Social Cognitive Theory : A Bandura Thought Review published in 1982-2012, *Journal Psikodimensia*, 18(1), 85-100. Retrieved from <http://journal.unika.ac.id/index.php/psi/article/view/1708>
- Akbarpour, S., Khalili, D., Zeraati H., Mansournia, M.A., Ramezankhani, A., dan Fotouhi, A. (2018). Healthy Lifestyle Behaviors and Control of Hypertension Among Adult Hypertensive Patients, *Sci Rep*, 8(1), 1-9. <http://dx.doi.org/10.1038/s41598-018-26823-5>
- Annalia, Wardhani, Maria, Insana, Murdiany, dan Noor, A. (2019). Hubungan *Self-Efficacy* dengan Penatalaksanaan Pencegahan Kekambuhan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Martapura II, Kalimantan Selatan, *Jurnal Keperawatan Suaka Insan*, 4(2), 70-77. [http:// journal.stikessuakainsan.ac.id/index.php/jksi/article/view/181](http://journal.stikessuakainsan.ac.id/index.php/jksi/article/view/181)
- Aprilliya, S., Anggraini, A.N., Santoso, N.K., (2019) Hubungan *Self Efficacy* dengan Aktivitas Fisik pada Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Pusskesmas Bantul 1

- Yogyakarta. Retrieved from http://elibrary.almaata.ac.id/1516/1/Abstrak_Bab%20I_Dapus.pdf
- Aqtam, I., Darawwad, M. (2018). Health Promotion Model: An Integrative Literature Review, *Scientific Research Publishing*, 8(1), 485-503. <https://doi.org/10.4236/ojn.2018.87037>
- Fatmawati, B. R., Suprayitna, M., Istianah. (2021). Self Efficacy dan Perilaku Sehat dalam Modifikasi Gaya Hidup Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Stikes YARSI Mataram*, 11(1), 1-7. Retrieved from [https:// Journal.stikesyarsimata.ram.ac.id](https://Journal.stikesyarsimata.ram.ac.id)
- Findlow, J. W., Seymour, R. B., and Huber, R. L. B. (2012). The Association Between Self-efficacy and Hypertension Self-care Activities Among African American Adults. *Journal Community Health*, 37(1), 15-24. <http://dx.doi.org/10.1007/s10900-011-9410-6>.
- Indah, P. L., Mamat, L., dan Supriadi. (2014). Hubungan Dukungan Keluarga dan Self Efficacy dengan Perawatan Diri Lansia Hipertensi, *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 10, 993–1003.
- Janius, J., Kardiatur, T., Rahayu, I.D. (2020) Pengaruh Self-Efficacy Terhadap Motivasi Penurunan Perilaku Merokok Remaja di Wilayah Pontianak Tenggara. *Konas Jiwa XVI Lampung*. 4(1) 119-127.
- Keshia, A. (2014). Hubungan *Self Efficacy* dengan Motivasi Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Poli Klinik Penyakit Dalam Rumah Sakit Umum Daerah DR. Zainoel Abidin Banda Aceh Tahun 2014. Retrieved from https://etd.unsyiah.ac.id/index.php?p=show_detail&id=7273
- Puspita, T., Ernawati dan Rismawan, D. (2019) Hubungan Efikasi Diri dengan Kepatuhan Diet pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Indra Husada*, 7 (1). 32-41.
- Pender, N. J. Murdaugh C. L. Parsons M. A. (2014). *Health Promotion in Nursing Practice*. United States of America : Pearson Education
- Putri, H. A., Sofiatin, Y., dan Roesli, R. M. A. (2017). Gambaran Penangkapan Edukasi yang Diberikan kepada Pasien Hipertensi di Ruang Konsultasi Puskesmas Jatinangor, *Jurnal Sistem Kesehatan*, 2(3), 149-155. Retrieved From http://jurnal.unpad.ac.id/jsk_ikm/article/view/11962/5578
- Ram, T. dan Laxmi. (2017). Effect of Perceived Self-efficacy on Health Promoting Lifestyle of Female Employees. *Amity Journal of Healthcare Management*, 2(1), 21–35.
- Ridwan A., Boonyasopu U., dan Nurhasanah (2018).Self-Management Program for Hypertension and Its Behavioural Outcomes: A Literature Review. *Aceh International Nursing Conference*. 64-74.
- Riskesdas. (2018). Hasil Riskesdas (Riset Kesehatan Dasar) Tahun 2018. Retrieved from <https://www.slideshare.net/ssuser200d5e/hasil-riskesdas-riset-kesehatan-dasar-2018>
- Schopp, L.H., Bike D.H., Clark M.J., Minor M.A. (2015). Act Healthy: promoting health behaviors and self-efficacy in the workplace. *Health Educ Res*, 30(4), 542-53. <http://dx.doi.org/10.1093/her/cyv024>
- Syagitta, M., Sriati, A., Fitria., N. (2017). Persepsi

Perawat Terhadap Pelaksanaan
Komunikasi Efektif di IRJ Al-Islam
Bandung, *Jurnal Keperawatan BSI*, 5(2),
140-147. Retrieved from [http://ejournal.bsi.
ac.id/ejurnal/index.php/jk](http://ejournal.bsi.ac.id/ejurnal/index.php/jk)