

**PERUBAHAN EFIKASI DIRI KADER DALAM PENGENALAN
OLAHRAGA RAMAH HIPERTENSI SEBELUM DAN SESUDAH
DIBERIKAN BUKU SAKU PANDUAN GERAK SEHAT
HIPERTENSI**

SKRIPSI

Untuk Memenuhi Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S. Kep)



Oleh:
Kumala Dwi Andani

NIM. 22102197

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI
JEMBER
2026**

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang Berjudul Perubahan Efikasi Diri Kader Dalam Pengenalan Olahraga Ramah Hipertensi Sebelum dan Sesudah Diberikan Buku Saku Panduan Gerak Sehat Hipertensi telah diuji dan disahkan oleh Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan pada:

Nama : Kumala Dwi Andani

NIM : 22102197

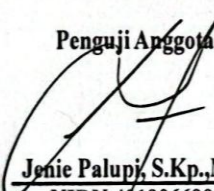
Hari, tanggal : Rabu 01 Juli 2026

Program Studi : Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas dr. Soebandi

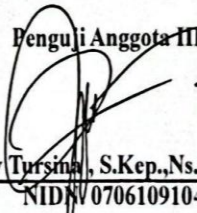
Ketua Penguji


Gumiarti S. ST., M.PH.
NIDN. 4007056201

Penguji Anggota II


Jenie Palupi, S.Kp., M.Kes
NIDN. 4019066901

Penguji Anggota III


Hella Meldy Tursina, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN. 0706109104

Mengesahkan,

**Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas dr. Soebandi**


Ai Nur Zannah, S.ST., M.Keb
NIDN. 0719128902

**PERUBAHAN EFIKASI DIRI KADER DALAM PENGENALAN OLAHRAGA RAMAH
HIPERTENSI SEBELUM DAN SESUDAH DIBERIKAN BUKU SAKU PANDUAN GERAK
SEHAT HIPERTENSI**

*Changes in Health Cadres' Self-Efficacy in Introducing Hypertension-Friendly Exercise Before and
After the Provision of the Healthy Movement Guidebook for Hypertension*

¹Kumala Dwi Andani, ²Hella Meldy Tursina.

¹Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr Soebandi
Jember, ²Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr Soebandi
Jember.

Korespondensi Penulis : malakumala152@gmail.com

Received: **Accepted:** **Published:**

Abstrak

Latar Belakang: Efikasi diri merupakan aspek psikologis yang berperan penting dalam menentukan keberhasilan kader kesehatan ketika menjalankan fungsi sebagai edukator sekaligus penggerak perubahan perilaku kesehatan di masyarakat. Peran kader menjadi semakin penting dalam upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi di tingkat komunitas. Hasil studi pendahuluan di Desa Patemon, Kabupaten Jember, Provinsi Jawa Timur menunjukkan bahwa sebelum intervensi sebanyak 70% kader memiliki efikasi diri kategori sedang dan 30% berada pada kategori tinggi. Setelah pemberian intervensi, proporsi efikasi diri kategori tinggi meningkat menjadi 52,5%, sedangkan kategori sedang menurun menjadi 47,5%. Kondisi tersebut mengindikasikan perlunya media edukasi yang mampu memperkuat keyakinan kader terhadap kompetensinya dalam melaksanakan kegiatan promosi kesehatan. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perubahan efikasi diri kader dalam pengenalan olahraga ramah hipertensi sebelum dan sesudah diberikan buku saku panduan gerak sehat hipertensi. **Metode:** Penelitian menerapkan pendekatan kuantitatif dengan rancangan *pre-experimental one-group pretest-posttest design*. Populasi penelitian terdiri atas 40 kader kesehatan di Desa Patemon. Seluruh populasi dijadikan sampel melalui teknik total sampling. Pengukuran efikasi diri dilakukan menggunakan kuesioner yang diberikan sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) intervensi berupa Buku Saku Panduan Gerak Sehat Hipertensi. Intervensi berlangsung selama 4 minggu. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan sebelum intervensi sebagian besar responden memiliki efikasi diri kategori sedang sebanyak 28 responden (70,0%) dan kategori tinggi sebanyak 12 responden (30,0%). Setelah intervensi, sebagian besar responden memiliki efikasi diri kategori tinggi sebanyak 21 responden (52,5%) dan kategori sedang sebanyak 19 responden (47,5%). Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,003$ ($p < 0,05$). **Kesimpulan:** Terdapat perubahan signifikan efikasi diri kader dalam pengenalan olahraga ramah hipertensi sebelum dan sesudah diberikan buku saku panduan gerak sehat hipertensi. Buku saku dapat digunakan sebagai media edukasi untuk meningkatkan keyakinan kader dalam melaksanakan peran promotif dan preventif di masyarakat.

Kata Kunci: Efikasi diri, kader kesehatan, buku saku, hipertensi, olahraga

Abtrack

Background: Self-efficacy is a psychological construct that plays a crucial role in determining the success of health cadres in performing their roles as health educators and agents of behavioral change within the community. Health cadres play a vital role in the prevention and control of hypertension at the community level. Preliminary findings conducted in Patemon Village, Jember Regency, East Java, revealed that prior to the intervention, 70% of health cadres had moderate self-efficacy, while 30% demonstrated high self-efficacy. Following the intervention, the proportion of cadres with high self-efficacy increased to 52.5%, whereas those with moderate self-efficacy decreased to 47.5%. These findings indicate the need for effective educational media to strengthen cadres' confidence and competence in carrying out health promotion activities. **Objective:** This study aimed to analyze changes in health cadres' self-efficacy in introducing hypertension-friendly exercise before and after the provision of the Healthy Movement Guidebook for Hypertension. **Methods:** This study employed a quantitative approach using a pre-experimental one-group pretest–posttest design. The study population consisted of 40 health cadres in Patemon Village. All eligible participants were recruited using the total sampling technique. Self-efficacy was assessed using a self-efficacy questionnaire administered before (pretest) and after (posttest) the intervention. The intervention consisted of providing the Healthy Movement Guidebook for Hypertension over a four-week period. **Results:** Prior to the intervention, most participants demonstrated moderate self-efficacy (28 respondents; 70.0%), while 12 respondents (30.0%) were categorized as having high self-efficacy. After the intervention, the proportion of respondents with high self-efficacy increased to 21 (52.5%), whereas 19 respondents (47.5%) remained in the moderate category. The Wilcoxon Signed-Rank Test revealed a statistically significant difference between pretest and posttest scores ($p = 0.003$; $p < 0.05$). **Conclusion:** There was a significant improvement in health cadres' self-efficacy in introducing hypertension-friendly exercise following the provision of the Healthy Movement Guidebook for Hypertension. The guidebook can serve as an effective educational resource to enhance health cadres' confidence in performing promotive and preventive roles within the community.

Keywords: self-efficacy, health cadres, hypertension, guidebook, health education, hypertension-friendly exercise.
