



DPK PPNI FIK UMSBY



## Efektifitas Penerapan Self Efikasi Terhadap Profil Lipid pada Penderita Hiperlipidemia

Abdul Herman Syah Thalib<sup>1</sup>, Elly Lilianty Sjattar<sup>2</sup>, Syahrul<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Mahasiswa Magister Ilmu Keperawatan Universitas Hasanuddin Makassar

<sup>2,3</sup>Dosen Program Magister Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin Makassar

### INFORMASI

*Korespondensi:*

hermansyahthalib\_herman@yahoo.com

*Keywords:*

Self-efficacy, Lipid Profile, Hyperlipidemia

### ABSTRACT

*Hyperlipidemia is one of the risk factors for atherosclerosis, which can cause coronary heart disease and stroke. To prevent this from happening, it is essential to detect early the level of lipid profile in human blood which includes Total Cholesterol (C-Total), High-Density Lipoprotein (HDL), Low-Density Lipoprotein (LDL), and Triglycerides (TG). Furthermore, one of the ways to control the cholesterol levels is by applying self-efficacy. In this respect, self-efficacy assessment was carried out by using a questionnaire called the Exercise Self-Efficacy Scale (ESES) and the Cardiac Diet Self-Efficacy Scale (CDESES). The purpose of this literature review is to describe the effectiveness of self-efficacy on lipid profile in hyperlipidemic patients.*

*Method: The literature review was gained from Pubmed, ProQuest, Google Scholar, and secondary literature search.*

*Result: There were 37 articles identified and published from 2012-2018. Of the 37 articles, there were 7 articles that met the inclusion criteria. As a result, these seven articles show that the application of self-efficacy is able to improve the patients' self-confidence.*

*Conclusion: The application of self-efficacy is able to help nurses increase the patients' self-confidence. In addition, self-efficacy assessment can be performed by using self-efficacy instruments in an effort to control the lipid profile of hyperlipidemic patients.*

## PENDAHULUAN

Hiperlipidemia merupakan salah satu faktor risiko aterosklerosis, yang terjadi pada jutaan orang di dunia (Anwar, 2017). Data dari American Heart Association tahun 2014 memperlihatkan prevalensi dari berat badan berlebih dan obesitas pada populasi di Amerika adalah 154.7 juta orang. Populasi dengan kadar kolesterol total (K-Total)  $\geq 240$  mg/dl diperkirakan 31.9 juta orang (13.8 %) dari populasi. Data di Indonesia yang diambil dari riset kesehatan dasar nasional (RISKESDAS) tahun 2013 menunjukkan terdapat 35.9 % dari penduduk Indonesia yang berusia  $\geq 15$  tahun dengan kadar K-Total  $\geq 200$  mg/dl dimana perempuan lebih banyak dari laki-laki dan perkotaan lebih banyak dari di pedesaan. Data RISKEDAS juga menunjukkan 15.9 % populasi yang berusia  $\geq 15$  tahun mempunyai proporsi low density lipoprotein (LDL-K) yang sangat tinggi ( $\geq 190$  mg/dl), 22.9 % mempunyai kadar high density lipoprotein (HDL-K) yang kurang dari 40 mg/dl, dan 11.9% dengan kadar trigliserida (TG) yang sangat tinggi ( $\geq 500$  mg/dl) (Arsana, Rosandi, & Manaf, 2015). Data ini menunjukkan pula perbedaan rata-rata kadar kolesterol darah yang bermakna secara statistik, pada mereka yang tinggal di berbagai propinsi dari 4 (empat) kepulauan di Indonesia, dimana terlihat rata-rata K-Total terendah (196.89 mg/dl) pada responden yang tinggal di propinsi di kepulauan NTT/NTB/Maluku. Sedangkan mereka yang tinggal di kepulauan Kalimantan/Sulawesi dan kepulauan Sumatera memiliki rata-rata kadar K-Total yang lebih tinggi (215.41 & 212.76 mg/dl) (Hatma, 2012).

Dampak dari hiperlipidemia berupa aterosklerosis di jantung dapat menyebabkan penyakit jantung koroner, sementara pada otak dapat menyebabkan terjadinya stroke. Untuk mengantisipasi dampak tersebut perlu adanya deteksi dini kadar profil lipid dalam tubuh termasuk K-Total, HDL-K, LDL-K, dan TG (Dalimartha & Dalimartha, 2014). Usaha untuk mengontrol kadar kolesterol dapat dilakukan dengan terapi statin, namun menyebabkan efek samping seperti sakit kepala, perubahan fungsi ginjal, efek saluran cerna seperti nyeri lambung, mual, muntah, konstipasi, diare, perubahan fungsi hati, parastesia, flatulens, ruam kulit, dan reaksi hipersensitivitas meliputi angiodema serta anafilaksis (Pionas, 2015). Oleh karena itu perlu adanya terapi non farmakologi berupa pendidikan hidup sehat melalui penerapan self efikasi yang dapat memberikan kontribusi dalam mengontrol kadar profil lipid.

Self efikasi merupakan penilaian atau kemampuan individu untuk mengatur dan melaksanakan program tindakan. Aspek self efikasi yang digunakan sebagai penilaian yaitu aspek keyakinan terhadap kemampuan menggerakkan motivasi, kemampuan kognitif, dan melakukan tindakan yang diperlukan untuk mencapai suatu hasil (Peterson & Bredow, 2013). Meningkatkan self efikasi dapat dilakukan edukasi hidup sehat melalui penerapan self efikasi. Penerapan self efikasi merupakan suatu kegiatan pengajaran atau pelatihan kepada pasien agar pasien tersebut memiliki keyakinan akan kemampuannya untuk merawat dirinya sendiri (Combs & Luthans, 2007). Self efikasi bertujuan untuk menilai kemampuan fungsional dalam meningkatkan kesehatan (Liu, 2015). Tujuan literatur review ini adalah menjelaskan tentang efektifitas penerapan self efikasi terhadap profil lipid pada penderita hiperlipidemia.

## METODE

Searching jurnal dengan menggunakan pendekatan PICOT kemudian melakukan pencarian melalui database, yaitu PubMed, ProQuest, dan Googel Scholar dan pencarian sekunder dengan menggunakan kata kunci yang dikombinasikan dengan operasi Boolean; AND, OR, dengan membatasi tahun publikasi jurnal 2012-2018. Kriteria inklusi, yaitu menggunakan kuesioner self efikasi, desain studi pre-post test, korelasional dan review literature. Kriteria eksklusi, yaitu menggunakan kuesioner kualitas hidup, dan merupakan penelitian kualitatif. Setelah selesai mencari di tiga database di atas dan pencarian sekunder, duplikat kutipan, jika teridentifikasi kemudian dihapus. Pemeriksaan abstrak dilakukan untuk mengetahui studi yang relevan. Selain itu, daftar referensi studi terkait diperiksa untuk tambahan artikel. Seperti Mesh pada PubMed dengan *keyword 1* self efficacy application (Title/Abstract) OR self efficacy training (Title/Abstract) OR influence of self efficacy (Title/Abstract) OR effectiveness of self efficacy (Title/Abstract) OR self efficication program (Title/Abstract) ditemukan 38.739 artikel. *keyword 2* lipid profiles (Title/Abstract) OR blood lipids (Title/Abstract) OR dietary adherence (Title/Abstract) OR exercises adherence (Title/Abstract) OR changes in behavior (Title/Abstract) ditemukan 22.499 artikel. *keyword 3* hyperlipidemia (Title/Abstract) OR dyslipidemia (Title/Abstract) OR hypercholesterolaemic (Title/Abstract) OR cardiovascular disease (Title/Abstract) ditemukan 148.572 artikel. Selanjutnya, dilakukan penggabungan *keyword 1*

AND 2 AND 3 ditemukan 35 artikel. Dilakukan filtrasi pada 7 tahun terakhir, *human, free full text* hasilnya 4 artikel, diambil 3 artikel sebagai referensi. Selanjutnya menggunakan ProQuest dengan *keyword 1 self efficacy application (Title/Abstract) OR self efficacy training (Title/Abstract) OR influence of self efficacy OR effectiveness of self efficacy OR self efficication program*, ditemukan 13.940 artikel. *Keyword 2 lipid profiles OR blood lipids OR dietary adherence OR exercises adherence OR changes in behavior*, ditemukan 444.069 artikel. *Keyword 3 hyperlipidemia OR dyslipidemia OR hypercholesterolaemic OR cardiovascular disease*, ditemukan 423.091 artikel. Selanjutnya, dilakukan penggabungan *keyword 1 AND 2 AND 3* ditemukan 99 artikel. Dilakukan filtrasi pada 7 tahun terakhir, *and human*, hasilnya 30 artikel, diambil 1 artikel sebagai referensi. Selanjutnya menggunakan Google Scholar dengan *keyword 1 self efficacy application AND hyperlipidemia*, hasilnya ditemukan 18.500 artikel. Dilakukan filtrasi pada 7 tahun terakhir, hasilnya 9840 artikel, diambil 1 artikel sebagai referensi. *Keyword 2 self efficacy application AND cardiovascular disease*, hasilnya ditemukan 323.000 artikel. Dilakukan filtrasi pada 7 tahun terakhir, hasilnya 16.900 artikel, diambil 1 artikel sebagai referensi. Untuk pencarian literatur sekunder, diperoleh 1 artikel.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pencarian literatur dari 37 artikel yang didapatkan, terdapat 7 artikel yang memenuhi kriteria inklusi. Penelitian-penelitian tersebut menjelaskan penerapan self efikasi melalui edukasi kesehatan dengan menggunakan instrumen self efikasi. Hiperlipidemia merupakan salah satu faktor risiko penyakit kardiovaskular aterosklerotik (CVD), dan masih merupakan penyebab utama kematian di seluruh dunia (Barrios et al., 2016). Mengontrol profil lipid adalah salah satu strategi utama untuk mengurangi risiko penyakit kardiovaskular aterosklerotik (CVD) (Qin et al., 2017). Salah satu usaha mengontrol kadar profil lipid, yaitu dengan pendidikan hidup sehat melalui penerapan self efikasi. Pada penelitian (Izumi, Mastubara, Saeki, Imuta, & Mori, 2014) tentang efektifitas intervensi pencegahan hiperlipidemia terhadap perubahan perilaku kesehatan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh dan efektifitas dari intervensi penerapan pendidikan kesehatan individu sehubungan dengan pencegahan hiperlipidemia yang difokuskan pada perubahan perilaku kesehatan. Penelitian ini

dimulai dari Maret 2009 hingga April 2009 dengan jumlah sampel sebanyak 12 responden. Penerapan pendidikan kesehatan individu dengan self monitoring diberikan tiga kali selama tiga minggu. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner "The self-efficacy scale for prevention of hyperlipidemia (SESPHL) yang terdiri dari diet self efikasi, activity self efikasi, dan behavior self efikasi. Hasil penelitian secara statistik menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan terhadap self efikasi sebelum dan sesudah intervensi dengan nilai ( $p = 0,139$ ). Namun, subskala untuk diet self efikasi secara signifikan lebih tinggi setelah intervensi dibandingkan dengan sebelum intervensi dengan nilai ( $p=0,046$ ). Aktivitas fisik self efikasi meningkat secara signifikan pada minggu kedua dan ketiga dibandingkan dengan di minggu pertama dengan nilai ( $p = 0,008$ ). Penelitian yang dilakukan selama tiga minggu intervensi mengakibatkan perubahan perilaku kesehatan. Penelitian yang relevan juga dilakukan oleh (Kärner et al., 2012) tentang pengaruh problem-based learning dalam pendidikan pasien pasca penyakit jantung koroner, dengan tujuan mengetahui apakah PBL dalam pelayanan kesehatan primer (Puskesmas) memiliki pengaruh jangka panjang pada pemberdayaan dan perawatan diri pasca PJK. Desain penelitian A randomised controlled study, dengan jumlah sampel sebanyak 165 responden, yang terdiri dari kelompok eksperimen (PBL) dan kelompok kontrol. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner Swedish version of the coronary empowerment scale (SWE-CES), General self Efficacy Scale (GSES), Nutrisi Self-Efficacy Scale (Susenas), dan Self-Efficacy Fisik Scale (PSE). Intervensi terdiri dari program pendidikan pasien di Puskesmas yang dilatih oleh perawat (tutor) yang akan melakukan PBL kelompok. Hasil penelitian secara statistik menunjukkan bahwa selama satu tahun intervensi PBL, self efikasi dan pemberdayaan signifikan untuk menangani perawatan diri dengan nilai  $p<0.05$  dibandingkan dengan kelompok kontrol yang hanya menerima informasi kesehatan di rumah.

Self efikasi digunakan untuk meningkatkan dan memahami perilaku kesehatan yang berkaitan dengan latihan. Secara khusus, studi keperawatan ini merupakan dampak motivasi dan ketertarikan individu dalam kegiatan latihan pada ekspektasi self efikasi dan dieksplorasi hubungan antara self efikasi dan harapan hasil dan kebiasaan latihan (Peterson & Bredow, 2013). Penelitian yang dilakukan oleh (Wahyuni & Rezkiki, 2015) tentang Pemberdayaan

dan efikasi diri pasien penyakit jantung koroner melalui edukasi kesehatan terstruktur, dengan tujuan mengetahui pengaruh penerapan edukasi kesehatan terhadap pemberdayaan dan efikasi diri pasien PJK. Desain penelitian quasi eksperiment dengan pendekatan pre post test. Jumlah sampel masing-masing 26 responden untuk kelompok intervensi dan kontrol. Responden pada kelompok kontrol diukur pemberdayaan dan efikasi diri pasien. Responden pada kelompok intervensi terlebih dahulu diukur pemberdayaan dan efikasi diri kemudian diberikan edukasi kesehatan (diberikan booklet sebagai panduan) sebanyak tiga kali pada pasien selama dirawat. Peneliti mengukur kembali pemberdayaan dan efikasi diri saat pasien datang kontrol ke poliklinik yaitu minggu kedua. Untuk kelompok kontrol peneliti mengukur pemberdayaan dan efikasi diri, peneliti juga memberikan edukasi dan booklet pada saat responden datang untuk kontrol pasca rawat. Pengambilan data berupa kuesioner pemberdayaan, yaitu dengan menggunakan the empowerment scale making decision, kuesioner efikasi diri dengan menggunakan kuesioner general self efikasi, cardiac self efikasi, dan cardiac diet self efikasi. Untuk pengukuran pemberdayaan, hasil penelitian secara statistik menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang bermakna antara rata-rata pemberdayaan sebelum dan sesudah edukasi pada kelompok kontrol dengan nilai  $p > 0,05$  ( $p$  value = 0,157). Pada kelompok intervensi hasil penelitian secara statistik menunjukkan terdapat perbedaan yang bermakna antara rata-rata pemberdayaan sebelum dan sesudah edukasi dengan nilai  $p < 0,05$  ( $p$  value = 0,001). Untuk pengukuran self efikasi, hasil penelitian secara statistik menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang bermakna antara rata-rata efikasi diri sebelum dan sesudah edukasi pada kelompok kontrol dengan nilai  $p < 0,05$  ( $p$  value = 0,213). Pada kelompok intervensi hasil penelitian secara statistik menunjukkan terdapat perbedaan yang bermakna antara rata-rata efikasi diri sebelum dan sesudah edukasi dengan nilai  $p < 0,05$  ( $p$  value = 0,001). Penelitian yang relevan juga dilakukan oleh (Olander et al., 2013), tentang teknik yang paling efektif dalam mengubah aktivitas fisik dan perilaku self efikasi penderita obesitas, dengan tujuan mengidentifikasi teknik perubahan perilaku dikaitkan dengan peningkatan atau penurunan self efikasi dan perilaku aktivitas fisik pada orang dewasa yang mengalami obesitas. Desain penelitian, yaitu sistematis review dan meta-analisis. Pencarian literatur

menggunakan database elektronik PsycINFO (1966 - 2011) dan Scopus (1960 - 2011). Artikel yang diidentifikasi sebanyak 4485 artikel. Artikel yang direview yang berhubungan dengan teknik perubahan perilaku, dan peningkatan self-efficacy serta aktivitas fisik menjadi 58 artikel. Kata kunci yang dipakai, yaitu obesitas, self efikasi, dan aktivitas fisik. Hasil penelitian secara statistik menunjukkan bahwa empat teknik perubahan perilaku (BCTs) secara signifikan self efikasi lebih tinggi (semua;  $p < 0,05$ ), perencanaan tindakan, pemantauan diri dari hasil perilaku, dukungan sosial / perubahan sosial, dan manajemen waktu. Secara keseluruhan, efek kecil dari intervensi ditemukan di self-efficacy ( $d = 0,23$ , 95% confidence interval (CI): 0,16-0,29,  $p < 0,001$ ) dan efek sedang pada perilaku aktivitas fisik ( $d = 0,50$ , 95% CI 0,38-0,63,  $p < 0,001$ ).

Penelitian yang relevan juga dilakukan oleh (Walpole, Dettmer, Morrongiello, McCrindle, & Hamilton, 2013) tentang motivasi wawancara untuk meningkatkan self efikasi dan promosi penurunan berat badan pada remaja yang mengalami kelebihan berat badan dan obesitas, dengan tujuan mengevaluasi efektivitas motivational wawancara (MI) sebagai intervensi untuk mempromosikan self efikasi dan penurunan berat badan pada remaja yang mengalami kelebihan berat badan dan obesitas. Desain penelitian a randomized controlled trial, dengan jumlah sampel 40 responden, masing-masing 20 responden kelompok kontrol, dan kelompok pelatihan keterampilan sosial atau pengobatan (MI). Kedua kelompok mendapat terapi individual (30 menit / bulan) selama 6 bulan selain perawatan biasa, konseling diet / olahraga. Self efikasi diukur dengan menggunakan kuesioner Dietary Self-Efficacy Scale (CDSS), dan the Weight Efficacy Lifestyle (WEL). Hasil penelitian secara statistik menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan antara kelompok perlakuan dan kontrol pada self efikasi dan pengukuran antropometrik. Hanya kelompok MI menghadiri lebih sesi latihan. Secara keseluruhan efek yang timbul dari pengobatan MI dengan interval kepercayaan 95% dan nilai-nilai standard error untuk self-efficacy yang diukur dengan CDSS (EST [SE]:  $p$  0,183 [1,265],  $p$   $\frac{1}{4}$  ns), dan WEL (EST [SE]: 8,616 [7,373],  $p$   $\frac{1}{4}$  ns).

Self efikasi juga digunakan untuk menjelaskan dan meningkatkan pengelolaan penyakit kronis, seperti pasien dengan gagal jantung kongestif, hipertensi, diabetes mellitus, rheumatoid arthritis, stroke, kanker, penyakit ginjal, dan penyakit mental mau-

pun gejala yang terkait dengan masalah kronis seperti nyeri (Smith & Liehr, 2014). Studi literatur yang dilakukan oleh (Rajati et al., 2014), tentang strategi self efikasi untuk meningkatkan latihan pada pasien dengan gagal jantung, dengan tujuan menilai efek dari intervensi latihan self efikasi pada pasien gagal jantung. Desain penelitian sistematis review. Pencarian artikel database seperti PubMed, ProQuest, CINAHL, Scopus, dan PsycINFO, dan Cochrane Library dengan pembatasan jurnal pada tahun 2000-Juni 2014. Kata kunci yang dipakai adalah self efikasi, gagal jantung, dan latihan. Hasilnya diperoleh 412 artikel. Jumlah artikel yang disertakan dalam tinjauan sebanyak 10 studi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa menggabungkan teori self efikasi ke dalam desain intervensi latihan yang bertujuan untuk mengintegrasikan empat strategi latihan self efikasi dapat memiliki efek positif pada kepercayaan diri dan kemampuan untuk memulai latihan dan memulihkan gejala HF. Temuan penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan positif antara self efikasi untuk memulai dan mempertahankan latihan pada pasien HF.

Penelitian keperawatan sering menggunakan teori self efikasi untuk mengatasi perawatan diri dan self manajemen di berbagai masalah klinis. Misalnya, self efikasi digunakan berkaitan dengan manajemen perawatan diri dari berbagai penyakit. Intervensi keperawatan bertujuan untuk meningkatkan kepatuhan terhadap perilaku perawatan diri dan teori self efikasi dijadikan sebagai panduan, dan temuan menunjukkan bahwa ada perbaikan dalam self efikasi serta antisipasi perilaku (Peterson & Bredow, 2013). Penelitian yang dilakukan oleh (Köhler, et al., 2018) tentang pemberdayaan pasien dan general self efikasi pada pasien dengan penyakit jantung koroner, dengan tujuan menilai tingkat pemberdayaan pasien dan general self efikasi pada pasien pasca operasi bypass arteri koroner. Desain penelitian cross-sectional, dengan jumlah sampel sebanyak 157 responden. Pemberdayaan pasien dinilai dengan kuesioner pemberdayaan pasien (SWE-CES), dan self efikasi dinilai dengan kuesioner general self-efficacy scale (GSES). Hasil penelitian menunjukkan Mean tingkat pemberdayaan pasien dan general self-efficacy 3,69 ( $\pm$  0,54) dan 3,13 ( $\pm$  0,52), dan hubungan antara pemberdayaan pasien dan umum self-efficacy ( $r = 0,38$ ). Regresi linear pada pemberdayaan pasien dan general self-efficacy menunjukkan hubungan yang signifikan.

## KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan penerapan self efikasi dapat meningkatkan keyakinan diri pasien. Penilaian self efikasi dapat dilakukan dengan menggunakan instrumen self efikasi dalam upaya mengontrol profil lipid penderita hiperlipidemia.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, T. (2017). Dislipidemia Sebagai Faktor Risiko Penyakit Jantung Koroner. Retrieved from <https://www.researchgate.net/publication/42321431>
- Arsana, P. M., Rosandi, R., & Manaf, A. (2015). *Panduan Pengelolaan Dislipidemia di Indonesia*. Jakarta: PB PERKENI.
- Barrios, V., Escobar, C., Francesco, A., Cicero, G., Burke, D., Fasching, P., ... Bruckert, E. (2016). A nutraceutical approach ( Armolipid Plus ) to reduce total and LDL cholesterol in individuals with mild to moderate dyslipidemia : Review of the clinical evidence. *Atherosclerosis Supplements*. <https://doi.org/10.1016/j.atherosclerosis-sup.2016.10.003>
- Combs, G., & Luthans, F. (2007). Diversity Training : Analysis of the Impact of Self- Efficacy Diversity Training : Analysis of the Impact of Self-Efficacy. <https://doi.org/10.1002/hrdq.1193>
- Dalimartha, S., & Dalimartha, F. A. (2014). *Tumbuhan Sakti Atasi Kolesterol*. Jakarta: Plus Pengebatan.
- Hatma, R. Dj. (2012). Sosial Determinan dan Faktor Risiko Kardiovaskular (Analisa Data Sekunder Riskesdas 2007). *Buletin Jendela Data Dan Informasi Kesehatan*, 2.
- Izumi, H., Mastubara, M., Saeki, K., Imuta, H., & Mori, M. (2014). The Effectiveness of Hyperlipidemia Prevention Intervention Designed to Affect Behavior Change : Focus on Changes in Health Behavior, (December), 962–970.
- Liu, W. (2015). The Self-Efficacy for Functional Abilities Scale for Older Adults in Long-Term Care: Two-Level Exploratory and Confirmatory Factor Analysis, 23(1), 112–126.
- Olander, E. K., Fletcher, H., Williams, S., Atkinson, L., Turner, A., & French, D. P. (2013). What are the most effective techniques in changing obese individuals ' physical activity self-efficacy and behaviour : a systematic review and meta-analysis, 1–15.
- Peterson, S. J., & Bredow, T. S. (2013). *Middle Range Theories : Application to Nursing research* (3rd

- ed.). Philadelphia: Wolters Kluwer Health| Lippincott Williams & Wilkins.
- Pionas. (2015). 2.10 Hipolipidemik » 2.10.4 Statin. Retrieved from <http://pionas.pom.go.id/ioni/bab-2-sistem-kardiovaskuler-0/210-hipolipidemik/2104-statin>
- Qin, S., Huang, L., Gong, J., Shen, S., Huang, J., Ren, H., & Hu, H. (2017). Efficacy and safety of turmeric and curcumin in lowering blood lipid levels in patients with cardiovascular risk factors : a meta-analysis of randomized controlled trials, 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12937-017-0293-y>
- Rajati, F., Sadeghi, M., Feizi, A., Sharifirad, G., Hasandokht, T., & Mostafavi, F. (2014). Self-efficacy strategies to improve exercise in patients with heart failure: A systematic review, *10*(6), 319–333.
- Smith, M. J., & Liehr, P. R. (2014). *Middle range theory for nursing* (Third). New York: Springer Publishing Company.
- Wahyuni, A., & Rezkiki, F. (2015). Pemberdayaan dan Efikasi Diri Pasien Penyakit Jantung Koroner Melalui Edukasi Kesehatan Terstruktur. *Jurnal Ipteks Terapan Research of Applied Science and Education V9.i1 (28-39) Kopertis Wilayah X 28 ISSN: 1979-9292 E-ISSN: 2460-5611, 1, 28–39.*
- Walpole, B., Dettmer, E., Morrongiello, B. A., McCrindle, B. W., & Hamilton, J. (2013). Motivational Interviewing to Enhance Self-Efficacy and Promote Weight Loss in Overweight and Obese Adolescents : A Randomized Controlled Trial, *38*(9), 944–953.