

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Penyakit hipertensi merupakan masalah kesehatan utama di negara maju maupun negara berkembang, hipertensi merupakan penyakit yang tidak menular dan menjadi salah satu komplikasi penyebab kematian nomor satu di dunia setiap tahunnya (Mahfud *et al.*, 2019). Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan peningkatan tekanan darah dalam arteri, arteri merupakan pembuluh darah yang mengangkut darah dari jantung kemudian dialirkan ke semua jaringan ataupun organ yang ada ditubuh, hipertensi bukan merupakan emosi terkadang stress yang dapat meningkatkan tekanan darah (Susanti & Rasima, 2020). Hipertensi sering sekali disebut *silent killer*, kebanyakan dari pasien yang terdiagnosis hipertensi tidak merasakan tanda dan gejala pada saat tekanan darah meningkat (Diatmika *et al.*, 2018). Hipertensi adalah faktor resiko utama penyakit kardiovaskuler seperti serangan jantung, stroke, gagal jantung dan penyakit gagal ginjal (Arum, 2019). Menurut WHO (*World Health Organization*) menyatakan hipertensi merupakan tekanan darah sistolik yang sama dengan atau di atas 140 mmHg dan atau tekanan darah diastolik sama dengan atau di atas 90 mmHg (Sakinah *et al.*, 2020).

Berdasarkan data WHO (*World Health Organization*) 2020, prevalensi pada tahun 2025 diperkirakan sebanyak 1,5 miliar orang dan 9,4 juta orang meninggal setiap tahunnya akibat hipertensi dan komplikasinya. Hipertensi paling banyak terjadi pada penduduk negara berpenghasilan rendah hingga menengah. Afrika merupakan wilayah yang saat ini memiliki prevalensi hipertensi tertinggi di dunia sebesar 27% dan Amerika terendah sebesar 18%, sedangkan prevalensi hipertensi di Asia Tenggara berada diposisi ke-3 tertinggi sebesar 25% (WHO, 2021).

Menurut data Riskesdas (2018) menunjukkan prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,1%. Prevalensi tertinggi ditempati oleh Kalimantan Selatan sebanyak 44,1% dan prevalensi terendah terdapat di Papua dengan

prevalensi sebanyak 22,2%. Prevalensi hipertensi Sulawesi Selatan sebanyak 31,68%. Prevalensi hipertensi Jawa Tengah sendiri dengan presentase sebanyak 37,57%. Berdasarkan jenis kelamin prevalensi hipertensi di Indonesia pada wanita sebesar 36,9% lebih tinggi dibanding dengan pria sebesar 31,3%. Berdasarkan jenis wilayah prevalensi di perkotaan sebesar 34,4% sedikit lebih tinggi dibanding dengan pedesaan sebesar 33,7%. Prevalensi ini akan terus meningkat seiring bertambahnya usia (Riskesdas, 2018).

Berdasarkan Profil Dinas Kesehatan Jawa Tengah (2021), jumlah estimasi penderita hipertensi berusia ≥ 15 tahun sebanyak 8.070.378 orang atau sebesar 30,4% dari seluruh penduduk berusia ≥ 15 tahun. Dari jumlah estimasi tersebut, sebanyak 4.431.538 orang atau 50,9% sudah mendapatkan pelayanan kesehatan. Kabupaten Semarang merupakan kota yang memiliki prevalensi tertinggi penderita hipertensi di Jawa Tengah sebesar 99,6% dan Kabupaten Grobogan terendah sebesar 8,6%, sedangkan Kabupaten Sragen berada di urutan ke-5 tertinggi sebesar 95,1% (Dinas Kesehatan Jawa Tengah, 2021). Berdasarkan data Dinas Kesehatan Sragen (2022), angka kejadian hipertensi sebanyak 111.819 orang dengan presentase sebesar 40,6%. Puskesmas Sragen memiliki data kunjungan penderita hipertensi tertinggi hingga mencapai 11.431 orang, Puskesmas Tanon II tertinggi ke-2 mencapai 8.473 orang, dan Puskesmas Gemolong tertinggi ke-3 mencapai 8.172 orang, sedangkan Puskesmas Jenar terendah sebanyak 1.012 orang. Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa angka morbiditas dan mortalitas hipertensi mengalami peningkatan secara global, nasional, dan lokal (Dinas Kesehatan Kota Sragen, 2022).

Penderita hipertensi biasanya tidak mengalami gejala yang dirasakan, sehingga banyak yang tidak menyadari bahwa dirinya mengalami hipertensi. Gejalanya antara lain seperti sakit kepala, nyeri dada, sesak napas, jantung berdebar, edema perifer, penglihatan kabur, nokturia, pusing dan telinga berdengung. Bentuk yang lebih parah mungkin menunjukkan kelelahan, mual, muntah, kebingungan, kecemasan, nyeri dada, dan tremor otot (Cita *et al.*,

2022). Hipertensi dapat dipicu oleh faktor yang tidak dapat dikontrol dan faktor yang tidak dapat dikontrol. Faktor yang tidak dapat dikontrol diantaranya seperti keturunan, jenis kelamin, dan usia. Sedangkan faktor yang dapat dikontrol diantaranya seperti obesitas, diet hipertensi, stres, aktivitas fisik, dan merokok (Puspita & Rismawan, 2019). Hipertensi dapat dicegah dengan mengendalikan perilaku berisiko seperti merokok, diet yang tidak sehat, obesitas, kurang aktivitas fisik, konsumsi alkohol berlebihan dan stress dengan melakukan *self-care management* (Sihotang *et al.*, 2020).

Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan secara farmakologis dan non farmakologis. Secara farmakologis dapat dilakukan dengan mengonsumsi obat-obatan seperti diuretik, secara non farmakologis dapat dilakukan dengan memodifikasi gaya hidup seperti monitoring tekanan darah, melakukan aktivitas fisik/olahraga, modifikasi diet/nutrisi, manajemen stress, dan minum obat secara teratur (Pikir, 2015). Selain itu, untuk meningkatkan kualitas hidup para penderita hipertensi pemerintah juga memiliki Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) bagi yang menyandang penyakit kronis seperti hipertensi atau tekanan darah tinggi agar dapat mencapai kualitas hidup optimal dan dapat mencegah timbulnya komplikasi penyakit. Prolanis menggunakan sistem pelayanan kesehatan dan pendekatan proaktif yang dilaksanakan secara terintegrasi. Kegiatan Prolanis meliputi konsultasi medis atau edukasi kesehatan, *home visit* atau kunjungan tenaga kesehatan ke rumah, *reminder* atau pengingat kepada peserta Prolanis untuk melakukan kunjungan kesehatan secara rutin, pemantauan status kesehatan, dan membentuk grup prolanis (Mukti, 2020).

Meskipun pemerintah telah melakukan upaya-upaya strategis dalam pengelolaan hipertensi, tapi kunci penting pengelolaan penyakit tetaplh penderita itu sendiri. Penderita harus dilibatkan dalam perawatan mandiri yang dikenal dengan *self-care management*. *Self-care management* juga merupakan penatalaksanaan hipertensi yang menjelaskan tentang perilaku pencegahan keparahan dan melibatkan proses pengambilan keputusan dimana pasien mampu mengevaluasi dan mengatasi gejala penyakit ketika terjadi. *Self-care*

management meliputi evaluasi gejala, penatalaksanaan gejala dan evaluasi perilaku penatalaksanaan. *Self-care management* yang efektif berarti bahwa individu memiliki rasa tanggung jawab terhadap kesehatan mereka sendiri dan memiliki peran yang penting terhadap perawatan kesehatan mereka sendiri. Aktivitas *self-care management* pada pasien meliputi kegiatan manajemen pasien dengan pemantauan kesehatan, obat yang didapat, pengaturan makanan dan olahraga sesuai petunjuk serta kegiatan untuk mencegah komplikasi. Dari definisi tersebut maka didapat disimpulkan bahwa *self-care management* merupakan segala sesuatu yang berkaitan dengan upaya pasien dalam mengatur diri sendiri mempertahankan perilaku efektif dalam menghadapi penyakit hipertensi yang dialami. Kegiatan *self-care management* meliputi penggunaan obat anti hipertensi secara benar, memantau tekanan darah dan serta gejala yang muncul, pengaturan diet yaitu pola makan yang benar, melakukan olahraga sesuai anjuran untuk menurunkan tekanan darah dan kegiatan untuk mencegah komplikasi yang berhubungan dengan hipertensi (Sihotang *et al.*, 2020).

Fenomena yang terjadi sekitar 40% kematian diakibatkan hipertensi yang tidak dapat dikendalikan, penderita tidak mengetahui bahwa dirinya sebagai penderita hipertensi harus mengonsumsi obat anti hipertensi tanpa terputus dan melakukan *self-care management* untuk menghindari risiko kejadian hipertensi. Kurangnya pengetahuan tentang *self-care management* perlu adanya kerjasama yang erat antara tenaga kesehatan dan pasien. Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya perilaku seseorang. Pengetahuan yang harus dimiliki oleh pasien hipertensi meliputi arti penyakit hipertensi, penyebab hipertensi, gejala yang sering menyertai, pentingnya melakukan *self-care management* serta melakukan pengobatan yang teratur dan mengetahui bahaya yang ditimbulkan jika tidak minum obat. Selanjutnya, pengetahuan tersebut bisa didapatkan melalui sarana informasi yang tersedia di layanan kesehatan serta dapat mengikuti berbagai penyuluhan kesehatan yang terkait (Wulandari *et al.*, 2021).

Apabila penderita hipertensi mengabaikan *self-care management* tersebut maka akan menimbulkan berbagai macam komplikasi. Tekanan darah yang tinggi terus menerus dan cenderung dibiarkan tidak terkontrol dapat menimbulkan komplikasi seperti retinopati diabetik, penebalan dinding jantung, jantung koroner, kerusakan ginjal, pecahnya pembuluh darah, stroke, bahkan dapat menyebabkan kematian mendadak. Sehingga individu perlu melakukan *self-care management* dan mendapatkan edukasi terkait hipertensi supaya memiliki pengetahuan tentang hipertensi, komplikasi hipertensi, dan menimbulkan kepatuhan dalam menjalani terapi hipertensi sehingga memperlambat munculnya komplikasi hipertensi (Susanti *et al.*, 2021).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Fernalia *et al.*, 2021) dengan judul “Faktor-faktor yang Berhubungan dengan *Self-Care Management* pada Pasien Hipertensi”. Didapatkan hasil bahwa terdapat adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan, nilai individu dan efikasi diri dengan *self-care management* pasien hipertensi di Puskesmas Kebawetan. Penelitian ini menunjukkan bahwa pengetahuan berperan penting dalam meningkatkan kemampuan seseorang untuk melakukan *self-care management*. Dimana semakin tinggi pengetahuan seseorang maka semakin tinggi pemahamannya, serta dapat meningkatkan rasa percaya diri dan menumbuhkan keyakinan pasien terhadap efektivitas pengobatan.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh (Maharini *et al.*, 2022) dengan judul “Gambaran Pengetahuan Keluarga dengan Hipertensi tentang Perawatan Mandiri Hipertensi pada Masa Pandemi Covid-19”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian keluarga dengan penderita hipertensi memiliki pengetahuan yang baik tentang perawatan mandiri hipertensi, namun masih ditemukan ada keluarga yang memiliki pengetahuan buruk sehingga tenaga kesehatan perlu melakukan kunjungan rumah guna meningkatkan pengetahuan keluarga tentang perawatan mandiri hipertensi. Penelitian ini menunjukkan bahwa pengetahuan dan dukungan keluarga yang baik akan membantu penderita hipertensi dalam mengontrol tekanan darahnya.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada pasien hipertensi di Puskesmas Sragen dengan data kunjungan tertinggi pada tanggal 1 Februari 2023, didapatkan data pada 3 bulan terakhir dari bulan Januari sampai Maret sebesar 1.239 orang penderita hipertensi yang melakukan pengobatan. Kemudian peneliti melakukan wawancara kepada 10 orang, ditemukan bahwa 6 pasien diantaranya mengatakan belum mengetahui secara mendalam terkait perawatan mandiri hipertensi, pasien hanya mengetahui jika mengalami hipertensi maka harus mengurangi konsumsi garam dan mengonsumsi obat hipertensi. Sedangkan 4 pasien diantaranya mempunyai pengetahuan yang sudah cukup baik terkait perawatan mandiri hipertensi seperti melakukan aktivitas fisik berupa olahraga setiap hari, manajemen diet dengan cara membatasi asupan garam, manajemen stress seperti berusaha berdoa dan berpikir positif saat ada masalah, dan terakhir penggunaan obat hipertensi dengan melakukan kontrol rutin setiap bulan setidaknya ke Puskesmas untuk mengecek tekanan darah. Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, dan didukung dari penelitian sebelumnya bahwa pengetahuan dapat mempengaruhi manajemen perawatan mandiri bagi penderita hipertensi, maka penelitian tertarik untuk melakukan penelitian dengan berjudul “Gambaran pengetahuan tentang *Self-Care Management* pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Sragen”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka perumusan dalam penelitian ini adalah “Bagaimanakah Gambaran Pengetahuan tentang *Self-Care Management* pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Sragen?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran pengetahuan masyarakat tentang *self-care management* pada pasien hipertensi di Puskesmas Sragen.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik responden berdasarkan usia.
- b. Mengetahui karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin.
- c. Mengetahui karakteristik responden berdasarkan tingkat pendidikan
- d. Mengetahui karakteristik responden berdasarkan status perkawinan.
- e. Mengetahui karakteristik responden berdasarkan pekerjaan.
- f. Mengetahui karakteristik responden berdasarkan lama menderita
- g. Mengetahui karakteristik responden berdasarkan lama menjalani pengobatan.
- h. Mengidentifikasi karakteristik responden berdasarkan derajat hipertensi
- i. Mengidentifikasi gambaran tingkat pengetahuan tentang *self-care management* pada penderita hipertensi di Puskesmas Sragen.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat yang dapat diambil dari penulisan ini adalah:

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat menambah pengetahuan kepada peneliti mengenai gambaran pengetahuan tentang *self-care management* pada penderita hipertensi sehingga dapat menjadikan salah satu referensi yang dapat dilakukan pada saat memberikan perawatan kepada pasien hipertensi.

2. Bagi Responden

Penelitian ini diharap dapat meningkatkan pengetahuan tentang *self-care management* bagi pasien hipertensi.

3. Bagi Institusi

Hasil penelitian ini dapat dijadikan tambahan keustakaan dalam pengembangan ilmu keperawatan, khususnya mengenai gambaran pengetahuan tentang *self-care management* pada pasien hipertensi.

4. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi masyarakat mengenai pengetahuan tentang *self-care management* pada penderita hipertensi.

E. Keaslian Penelitian

1. Kadek Ayu Ananda Maharini, Ni Kadek Sutini, Ni Wayan Sukma Antari (2022)

Judul: Gambaran Pengetahuan Keluarga dengan Hipertensi tentang Perawatan Mandiri Hipertensi pada Masa Pandemi Covid-19. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengetahuan keluarga dengan hipertensi tentang perawatan mandiri hipertensi. **Metode:** Metode penelitian ini menggunakan desain *descriptive* dengan pendekatan *cross-sectional*. Penelitian dilaksanakan di Desa Serangan Kecamatan Denpasar Selatan selama 1 bulan. Penelitian ini melibatkan 145 keluarga dengan hipertensi. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner. Data dianalisis secara univariat dengan menggunakan *SPSS versi 20*. **Simpulan Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar keluarga memiliki pengetahuan perawatan mandiri hipertensi yang baik (66,2%). Namun, sisanya 33,8% menunjukkan pengetahuan yang buruk tentang perawatan mandiri hipertensi. Berdasarkan enam komponen perawatan mandiri hipertensi, sebagian besar keluarga dalam penelitian ini memiliki pengetahuan yang cukup tentang pengelolaan diet (66,2%), pengelolaan aktivitas fisik (67,6%), pengelolaan stress (89,0%), pengelolaan asupan alkohol (53,8%), pengelolaan kebiasaan merokok (85,5%) dan kepatuhan minum obat (92,4%). **Perbedaan:** Perbedaan penelitian ini terletak pada populasi, lokasi, dan waktu penelitian. **Persamaan:** Persamaan penelitian ini terletak pada variabel dan instrumen penelitian.

2. Fernalia, Buyung Keraman, Rahmad Satrio Putra (2021)

Judul: Faktor-faktor yang Berhubungan dengan *Self-care Management* pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Kabawetan. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan *self-care management* pada pasien hipertensi di Puskesmas Kabawetan. **Metode:** Metode Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan desain survey analitik yang menggunakan rancangan penelitian *cross*

sectional. Simpulan **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari dari 42 orang pasien hipertensi mayoritas responden dengan *self-care management* baik yaitu sebanyak 24 orang (57,1%), 14 orang (33,3%) dengan pengetahuan kurang, 22 orang (52,4%) dengan nilai individu yang baik, dan 25 orang (59,5%) dengan efikasi diri yang baik. Hasil Analisa bivariat menunjukkan bahwa nilai $p < 0,05$. **Perbedaan:** Perbedaan penelitian ini terletak pada judul, populasi, lokasi, dan waktu penelitian. **Persamaan:** Persamaan penelitian ini terletak pada instrumen penelitian.

3. Felicia Risca Ryandini, Ade Kristiani (2021)

Judul: Gambaran Manajemen Perawatan Diri Pada Pasien Hipertensi di Masa Pandemi COVID-19. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengetahuan manajemen perawatan diri pada penderita hipertensi di masa pandemi COVID-19. **Metode:** Metode penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode desain deskriptif. Pendekatan *cross-sectional* metode *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 62 responden penderita hipertensi. Pengambilan data menggunakan kuesioner perilaku *management* perawatan diri hipertensi (HSMBQ). **Simpulan Hasil:** Hasil penelitian menunjukan bahwa tekanan darah dengan nilai terkontrol sebanyak 34 responden (54,8%), penderita tidak merokok sebanyak 44 responden (71,0%), tidak mengkonsumsi alkohol/kafein sebanyak 41 responden (66,1%), tidak memiliki komplikasi penyerta lain sebanyak 48 responden (77,4%). Aktivitas fisik sebanyak 48 responden (77,4%) melakukan aktivitas fisik kategori sedang, manajemen diet sebanyak 42 responden (67,7%) melakukan manajemen diet kategori cukup, manajemen stres sebanyak 38 responden (61,3%) melakukan manajemen stress cukup, penggunaan obat hipertensi sebanyak 46 responden (74,2%) melakukan penggunaan obat hipertensi kategori cukup. **Perbedaan:** Perbedaan penelitian ini terletak pada populasi, sampel, lokasi, dan waktu penelitian. **Persamaan:** Persamaan penelitian ini terletak pada variabel manajemen perawatan diri pada pasien hipertensi.