

BAB I

PENDAHULUAN

Hipertensi atau yang dikenal sebagai tekanan darah tinggi sering disebut sebagai *silent killer* dikarenakan seringkali tidak memiliki gejala. Hipertensi terjadi apabila tekanan darah berada di 130 mmHg untuk sistolik dan lebih dari 80 mmHg untuk diastolik. Hipertensi merupakan penyebab dari berbagai penyakit, seperti penyakit stroke, jantung dan gagal ginjal. Hipertensi dianggap sebagai penyakit nomor satu penyebab kematian di seluruh dunia setiap tahunnya, diperkirakan jumlahnya lebih dari 1 (satu) miliar. Jumlah penderita hipertensi yang tinggi ini terjadi dan dapat di alami oleh seluruh kelompok sosial ekonomi dan meningkat seiring bertambahnya usia. Prevalensi tekanan darah tinggi dapat meningkat hingga 60% pada populasi dengan usia diatas 60 tahun (Muthia, 2024).

Berdasarkan data World Health Organization (WHO, 2021), disebutkan bahwa per 25 Agustus 2021, jumlah penderita hipertensi di seluruh dunia mencapai 1,28 miliar orang dewasa, antara usia 30 dan 79 tahun, sebagian besar (dua pertiga) hidup di negara-negara berkembang berpenghasilan rendah dan menengah. 46% orang dewasa dengan hipertensi tidak tahu mereka mengidapnya. Data Riskesdas, prevalensi tekanan hipertensi di Indonesia mencapai 34,11% pada penduduk usia 18 tahun dengan karakteristik jenis kelamin yang dominan adalah perempuan, terhitung 36,85% dibandingkan dengan laki-laki sebesar 31,34%. Hipertensi di Provinsi Jawa Tengah sebesar 37,57%. Prevalensi hipertensi pada wanita (40,17%) lebih tinggi dibandingkan pria (34,83%) (Kartika Sari, 2024).

Penyakit hipertensi apabila tidak dijaga dan dikelola dengan baik dapat menyebabkan berbagai macam komplikasi dan yang terburuk adalah menyebabkan Kematian. Komplikasi akibat hipertensi antara lain penyakit ginjal, penyakit jantung, kerusakan retina, stroke, gangguan otak. Penyebab utama kematian pada lansia karena penyakit hipertensi Pengendalian hipertensi dilakukan dengan menghindari penyebab gangguan hipertensi. Penyebab hipertensi pada

umumnya terjadi akibat pola dan gaya hidup yang kurang sehat. Pola hidup yang tidak baik oleh penderita hipertensi membuat pengelolaan hipertensi lebih rendah daripada mereka yang mengontrol hipertensinya. Lansia yang merupakan kelompok rentan terhadap penyakit hipertensi memerlukan intervensi yang tepat sesuai dengan kelompok umurnya. Lansia memiliki banyak faktor yang menyebabkan kondisi tekanan darahnya cenderung meningkat (Lestari, 2025).

Penatalaksanaan hipertensi di mulai dengan diet untuk penderita hipertensi bertujuan untuk mengurangi asupan garam dan lemak, serta meningkatkan asupan kalium. Diet yang dianjurkan adalah diet gizi seimbang, seperti diet DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*). Pendekatan diet yang terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah yaitu dengan meningkatkan konsumsi buah-buahan, sayuran, produk susu rendah lemak dan makan makanan kaya potasium, magnesium dan kalsium. Hal yang harus dihindari dalam diet hipertensi yaitu membatasi konsumsi garam hingga 1.500-2.300 mg perhari, mengurangi makanan yang mengandung lemak jenuh dan kolesterol dan makanan dengan gula tambahan (Wahyuni, 2025)

Pengendalian tekanan darah dapat dimaksimalkan dengan adanya *self management behavior*. *Self management behavior* adalah kemampuan seseorang untuk mengatur kondisi sakitnya dan perubahan gaya hidup yang harus dilakukan terhadap penyakitnya. *Self management behavior* dapat mempengaruhi kemandirian pasien dan keluarganya dalam menjaga kesehatan secara mandiri dari berbagai komplikasi yang mungkin muncul karena tidak terkontrolnya tekanan darah. *Self management behavior* sangat penting dalam mengelola penyakit kronik, manajemen coping, dan mengelola kondisi yang disebabkan oleh perubahan gaya hidup pada penyakit kronik. *Self management behavior* yang diterapkan secara efektif dapat diri, kemandirian pasien, meningkatkan kepuasan pasien dalam menjalani hidup, menurunkan biaya perawatan, meningkatkan rasa percaya, dan juga meningkatkan kualitas hidup pasien (Liana, 2025).

Pengobatan hipertensi memerlukan waktu yang lama, sehingga dibutuhkan kepatuhan pada pasien hipertensi untuk rutin meminum obat agar tekanan darah dapat terkontrol dengan baik. Pengobatan hanya akan efektif jika mengikuti

petunjuk minum obat. Kepatuhan dalam mengonsumsi obat tentunya akan memperoleh efek terapi yang baik. Sebaliknya ketidakpatuhan dapat memberikan dampak negatif berupa komplikasi, meningkatkan morbiditas, dan mortalitas, serta meningkatkan anggaran biaya pengobatan. Upaya meningkatkan kepatuhan diperlukan motivasi pasien hipertensi dalam mengontrol tekanan darahnya. Motivasi merupakan kekuatan yang mendorong seseorang untuk bertindak guna mencapai tujuan tertentu. Hal ini secara signifikan memengaruhi aspek perilaku pasien saat mengelola penyakitnya. Adanya dorongan atau motivasi pada pasien hipertensi dapat berdampak pada diri mereka dalam bertindak ataupun bersikap yang baik agar menjaga kesehatan dan meningkatkan kualitas hidupnya. Sikap (*attitude*) merupakan kecenderungan seseorang untuk bereaksi terhadap rangsangan atau keadaan yang mereka temui, serta bagaimana mereka bereaksi secara sosial terhadap rangsangan atau peristiwa tersebut (Amanda, 2025).

Usaha yang dapat dilaksanakan untuk menumbuhkan pemahaman yaitu dengan melakukan edukasi kesehatan terkait pentingnya kepatuhan minum obat ke pada penderita hipertensi.

Edukasi yang dapat diberikan melalui media KIE. Media KIE adalah sarana atau alat yang digunakan untuk menyampaikan pesan, informasi, dan edukasi kepada masyarakat guna meningkatkan pengetahuan. Media alternatif yang diterapkan dalam peningkatan pengetahuan dengan edukasi kesehatan salah satunya berupa Booklet. Media Booklet memuat berita dengan jelas, tegas dan gampang dimengerti. Booklet lebih efektif dibanding media lain dengan kelebihan dari booklet yaitu lebih lengkap, mudah dibawa kemanapun, tidak cepat rusak, dapat diterapkan setiap saat dan lebih menarik dibaca. Sedangkan kekurangannya dapat menimbulkan kebosanan dan perbedaan persepsi, jika salah desain maka booklet tidak akan menarik untuk dibaca, biaya cetak mahal (Yusniarita, 2023).

Kurangnya informasi yang berpengaruh pada tingkat pengetahuan sebagai salah satu faktor yang mempengaruhi pasien dalam berobat salah satunya patuh minum obat. Pengetahuan yang baik tentang kondisi penyakit akan menentukan kepatuhan pasien terhadap regimen pengobatan (Elfira, 2024).

Oleh karena itu, penulis Menyusun Komunikasi Informasi dan Edukasi (KIE) melalui luaran booklet dengan judul "*peningkatan pengetahuan kepatuhan minum obat terhadap lansia hipertensi*". Tujuan dari luaran booklet sebagai media informasi dalam mengetahui pengaruh "*peningkatan pengetahuan kepatuhan minum obat terhadap lansia hipertensi*" terhadap penurunan tekanan darah. Manfaat dari luaran booklet tersebut adalah untuk mempermudah masyarakat dalam mendapatkan informasi karena dalam booklet tersebut berisikan informasi yang didukung dengan bentuk gambar dan tulisan yang relevan dan menarik, sehingga Masyarakat dapat mudah memahami dan mendapatkan informasi mengenai "*peningkatan pengetahuan kepatuhan minum obat terhadap lansia hipertensi*". Selain itu, booklet merupakan media yang dapat dibawa kemana-mana sehingga dapat dibaca kembali kapan saja dan dimana saja.