

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pola penyebaran penyakit telah mengalami perubahan dari penyakit menular menjadi tidak menular. Penyakit tidak menular seperti Hipertensi. Hipertensi merupakan suatu peningkatan tekanan darah dalam arteri. Hiper artinya berlebihan, sedangkan tensi adalah tekanan atau tegangan. Untuk itu, Hipertensi ialah tekanan darah atau denyut jantung yang lebih tinggi dibandingkan dengan normal disebabkan penyempitan pembuluh darah atau gangguan lainnya. Hipertensi tak jarang diberi gelar *The Silent Killer* karena penyakit ini merupakan pembunuh tersembunyi serta menjadi ancaman bagi masyarakat di negara berkembang. Hipertensi merupakan penyakit yang bisa menyerang siapa saja baik usia tua dan muda, banyak kasus tidak timbul gejala dan tanda yang khas hingga terjadi komplikasi yang serius dan secara tiba-tiba membawa kematian. Penyakit ini menjadi tantangan masalah kesehatan secara global karena tingginya prevalensi penyakit kardiovaskular dan penyakit ginjal kronis (M.Asikin, M.Nuralamsyah, & Susaldi, 2016).

Peningkatan tekanan darah sistolik sedikitnya 140mmHg atau tekanan darah diastolik sedikitnya 90mmHg. Tekanan darah mempunyai peranan yang sangat krusial dalam speredaran serta diperlukan untuk mendorong darah kedalam arteri, arteriola, kapiler serta sistem vena sehingga akan terbentuk suatu aliran darah yang menetap. Suatu tekanan yang ada didalam pembuluh darah yang terjadi waktu jantung memompakan darah keseluruhan

tubuh merupakan tekanan darah. Aktivitas pada pompaan jantung berlangsung menggunakan cara jantung berkontraksi serta relaksasi, sehingga bisa mengakibatkan suatu perubahan pada tekanan dalam sistem sirkulasi. Penyebab hipertensi tidak diketahui pada 95% kasus serta lebih kurang 5% Hipertensi terjadi sekunder akibat proses penyakit lain, seperti penyakit perenkim ginjal atau aldosteronisme primer. Hipertensi sering berkembang karena faktor risiko kebiasaan hidup yang tidak sehat, seperti makan makanan yang tinggi garam, kurang mengonsumsi buah-buahan, menggunakan alkohol, kurangnya aktivitas fisik, kurang olahragadan stres. kebiasaan ini sangat dipengaruhi oleh aktivitas dan kondisi kehidupan seseorang. ketika seseorang terdiagnosa hipertensi maka orang tersebut dituntut untuk menjalani pengobatan seumur hidup secara rutin dan menjaga pola hidup sehat agar Hipertensi dapat terkontrol dan tidak menimbulkan komplikasi. Hipertensi tanpa penanggulangan yang baik, cenderung mengakibatkan komplikasi(Lita, Hamid, Anggreini, & Kasrin, 2021).

Berdasarkan data dari (WHO, 2021) diketahui bahwa jumlah penderita Hipertensi meningkat dari 594 juta pada tahun 1975 menjadi 1,13 miliar pada tahun 2015. Penyakit ini berkembang dengan pesat di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah. Peningkatan ini terutama disebabkan oleh peningkatan faktor risiko Hipertensi pada populasi tersebut. Prevalensi Hipertensi tertinggi Di Afrika mencapai (27%) sedangkan prevalensi Hipertensi terendah di Amerika sebesar (18%). Berdasarkan hasil Riskesdas 2018, prevalensi di indonesia sebesar 34,1% penduduk di Provinsi Jawa Timur sebesar 36,3% prevalensi semakin meningkat seiring dengan

pertambahan umur. Jika di bandingkan dengan Riskesdas 2013 (26,4%) prevalensi Hipertensi yang mengalami peningkatan yang cukup signifikan. Sementara kasus Hipertensi Di Kabupaten Sumenep mengalami peningkatan 2,27% jika dibandingkan dengan Tahun 2019 yakni 46.303 kasus. Pelayanan kesehatan di Puskesmas pamolokan penderita Hipertensi pada tahun 2020 mencapai 105.299. terjadi pada perempuan sebanyak 45.389 kasus dan pada laki-laki sebanyak 59.910 kasus. Di pelayanan kesehatan penderita Hipertensi menurut jenis kelamin, Kecamatan Kota Puskesmas pamolokan tahun 2020 jumlah estimasi penderita Hipertensi berusia >15 Tahun laki-laki 4,264 perempuan 3,825 berjumlah 8,089 dan yang mendapat pelayanan kesehatan nya di sana pada laki-laki 4,954 (116,2%) perempuan 3,537 (92,5%) berjumlah 8,491 (105,0) (Mulyono, 2020).

Pada pengendalian tekanan darah di pasien Hipertensi lebih efektif bila prioritas pengendalian melalui *self management*. Pengobatan serta perawatan Hipertensi merupakan suatu proses yang panjang. pengobatan jangka panjang bahkan mungkin seumur hidup terkadang mengakibatkan kejenuhan dari pasien maka dari itu diperlukan pengetahuan, kemampuan serta kepatuhan dari pasien pada mengelola perilaku dikehidupan sehari-hari agar Hipertensi terkontrol dengan baik dan membutuhkan strategi dalam mengelolah penyakit tersebut, salah satunya adalah menegement diri (*self management*). Hipertensi bisa dikontrol menggunakan managemen diri yang baik. *Self management* merupakan suatu perilaku serta kemampuan individu dalam mengendalikan kesehatannya secara efektif. *Self management* pada Hipertensi mencakup kontrol tekanan darah, perbaiki gaya hidup dan pencegahan

terhadap komplikasi yang akan terjadi. Hipertensi yang tidak terkontrol mengakibatkan komplikasi seperti stroke, penyakit gagal jantung dan gagal ginjal, maka bagi penderita sangat penting menerapkan *self management* Hipertensi untuk mencegah dan mengurangi akibat asal komplikasi tersebut(Kurnia, 2020).

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *self management* pada penderita Hipertensi antara lain pengetahuan,tingkat pendidikan,dukungan sosial,perawatan diri (*self care*) dan lama penderita penyakit Hipertensi. Kurangnya pengetahuan, kesadaran pasien serta dukungan sosial akan membuat pasien Hipertensi membiarkan pola hidup yang tidak sehat tersebut berlangsung terus dalam kehidupan sehari-hari tanpa tahu bahaya penyakit yang mengintai dibalik semua itu. untuk itu perawatan diri yang baik dan kemampuan dalam melakukan perawatan diri sangat perlu dilakukan oleh penderita Hipertensi dalam mengontrol Hipertensinya. jika pengetahuan sudah dimiliki oleh pasien dapat meningkatkan rasa percaya diri dan menumbuhkan keyakinan pasien(Siti, Jacob, & Pius, 2020).

Perawatan diri(*self care*) dengan melakukan gaya hidup sehat, akan sukses untuk mencapai tujuan penurunan tekanan darah menjadi normal. Penerapan gaya hidup sehat harus dilakukan seluruh individu baik dengan tujuan mengobati, mengontrol, maupun mencegah juga terjadinya Hipertensi.Komponen modifikasi gaya hidup yang dapat dilakukan penderita Hipertensi diantaranya mempertahankan bobot badan yang sehat, menerapkan perilaku makan sehat, melakukan aktivitas fisik, berhenti merokok dan berhenti mengonsumsi minuman beralkohol. Perawatan diri(*self care*)pada

pasien Hipertensi merupakan salah satu bentuk usaha positif untuk mengoptimalkan kesehatan, mengontrol, dan memanagemen tanda gejala yang muncul, mencegah terjadinya komplikasi dan meminimalkan gangguan yang timbul pada fungsi tubuh. Perawatan diri (*self care*) merupakan suatu kegiatan yang dibuat dan dilakukan oleh individu itu sendiri (Prasetyaningrum, 2014).

Berdasarkan studi pendahuluan pada tanggal 8 Desember 2021 pada 10 orang yang mengalami Hipertensi di Desa Pangarangan dan Desa Pamolokan, mereka merasakan mengalami beberapa gejala yang timbul contohnya sakit kepala, pusing, lemas, nyeri dada dan masalah penglihatan. Mereka mengatakan sering mengkonsumsi makanan tinggi garam, saus, penyedap rasa, minuman manis, jarang makan masakan rumah dan jarang minum air putih setiap harinya. Mereka melakukan aktifitas yang berat sehari-hari jadi untuk istirahat tidur siang pun mereka jarang melakukannya. Keluarga mereka sudah berusaha memperhatikan dengan cara mengingatkan aturan makan yang berisiko terjadinya Hipertensi seperti menyiapkan makanan yang rendah lemak dan mengurangi garam. Faktor pemicu hipertensi dapat dibedakan, yang tidak dapat terkontrol seperti keturunan jenis kelamin dan umur. Sedangkan faktor yang dapat terkontrol seperti kegemukan, kurang olahraga, merokok, serta mengkonsumsi makanan yang tinggi garam. Sebagian dari mereka mengatakan sudah pernah kontrol ke puskesmas pamolokan tetapi mereka jarang mematuhi aturan yang sudah diberikan oleh perawat di puskesmas dan juga mengatakan jarang minum obatnya dikarenakan alasan sibuk aktifitas sehari-hari, ada yang mengatakan minum obat dua kali sudah

tidak merasakan sakit lagi ia memutuskan untuk tidak mengkonsumsinya lagi. Jadi, sebagian besar dari mereka memiliki pengetahuan yang tidak memadai tentang Hipertensi. Kondisi ini menjadi salah satu faktor penghambat terhadap *self management* Hipertensi diantaranya penderita tidak memahami diet yang sesuai, kurang mengerti kapan harus memeriksa tekanan darah dan minum obat.

Solusi untuk menyelesaikan masalah Hipertensi dapat dilakukan perawat dengan memberikan promosi kesehatan yang memungkinkan penderita beserta keluarga membuat pilihan, mempertahankan autonomi, dan memotivasi untuk meningkatkan kualitas hidup agar tidak menimbulkan masalah di masyarakat, perlu upaya melakukan pencegahan dan penanggulangan Hipertensi dimulai dengan meningkatkan kesadaran masyarakat dan perubahan pola hidup ke arah yang lebih sehat. Perawat sebagai pembaharu berperan dalam merubah perilaku dan pola hidup yang berkaitan dengan peningkatan dan pemeliharaan kesehatan. Perawat memperdayakan keluarga untuk melakukan pendampingan penderita Hipertensi dalam melakukan perawatan diri secara mandiri sebagai upaya menurunkan dan mempertahankan tekanan darah.

Berdasarkan permasalahan yang ada maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan *Self management* dengan Perawatan diri pada Penderita Hipertensi.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka dapat dirumuskan permasalahan yaitu

“Apakah ada Hubungan *Self management* dengan Perawatan diri pada penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Pamolokan?”.

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui Hubungan *Self management* dengan Perawatan diri pada penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Pamolokan.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi *Self management* pada penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Pamolokan.
2. Mengidentifikasi Perawatan diri pada penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Pamolokan.
3. Menganalisis Hubungan *Self management* dengan perawatan diri pada penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Pamolokan.

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan berguna bagi ilmu kesehatan dalam memberikan gambaran tentang Hubungan *self management* dengan Perawatan diri pada Penderita Hipertensi.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Puskesmas

Petugas Kesehatan memberikan asuhan keperawatan pada penderita Hipertensi dengan mengajarkan dan mencontohkan perawatan diri agar dapat mencegah terjadinya komplikasi pada Hipertensi.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan bisa memberikan informasi tentang Hubungan *self management* dengan perawatan diri pada penderita Hipertensi.

3. Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan pada seseorang yang menderita Hipertensi.

4. Bagi peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan bisa digunakan sebagai acuan dalam penelitian selanjutnya.

