

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Salah satu masalah gaya hidup yang dapat menyebabkan hipertensi adalah pola makan yang tinggi akan garam, lemak jenuh, dan gula serta rendah serat dan kalium. Konsumsi makanan yang kaya garam dapat meningkatkan tekanan darah karena menyebabkan retensi cairan dalam tubuh dan mempengaruhi pembuluh darah. Selain itu, kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji yang tinggi lemak jenuh dan gula dapat menyebabkan obesitas, yang merupakan faktor risiko utama untuk hipertensi. Ketidakaktifan fisik, merokok, dan konsumsi alkohol yang berlebihan juga dapat menjadi bagian dari gaya hidup yang memicu hipertensi (Putra & Susilawati, 2022). Masyarakat Kertagena Tengah Kadur Pamekasan memiliki kebiasaan hidup yang berisiko mengalami hipertensi. Salah satunya konsumsi makanan tinggi garam seperti makanan olahan dan makanan cepat saji, kurangnya aktivitas fisik, dan kebiasaan merokok juga dapat memicu hipertensi.

Menurut WHO, sekitar 1,13 milyar orang di seluruh dunia mempunyai penyakit hipertensi, dimana satu dari lima orang mengidap hipertensi dan biasanya lebih menyerang pada negara berpenghasilan rendah dan menengah. Masalah ini kemungkinan akan meningkat di tahun 2025 dan beberapa negara akan menetapkan target dalam pengurangan prevalensi tekanan darah tinggi sekitar 25% dari prevalensi (WHO, 2020). Prevalensi hipertensi di Indonesia

pada tahun 2018 sebesar 34,11% dari jumlah penduduk di Indonesia. Dengan prevalensi hipertensi orang yang berusia 18-24 tahun sebesar 13,2%, pada umur 25-34 tahun sebesar 20,1%, pada umur 35-44 tahun sebesar 31,6%, pada umur 45-54 tahun 45,3%, umur 55-64 tahun sebesar 55,2%, pada umur 56-74% sebesar 63,2% dan mengalami peningkatan pada umur >75 tahun sebesar 69,53% (KemenKes RI, 2019). Jawa Timur berada pada urutan ke-6. Jumlah pasien hipertensi terbanyak di Jawa Timur berada di Kota Surabaya yaitu sebanyak 313.960 penduduk. Adapun prevalensi hipertensi dengan diagnosis dokter sebanyak 62,63% berusia 55-75 tahun ke atas (Kemenkes RI, 2018). Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Desa Kertagena Tengah Kadur Pamekasan pada 10 pasien hipertensi melalui wawancara didapatkan 70% pasien memiliki perilaku merokok, dan 30% lainnya mengatakan tidak pernah berolah raga.

Penyebab utama hipertensi adalah gaya hidup yang tidak sehat. Salah satu faktor utama adalah pola makan yang tinggi garam, lemak jenuh, dan gula serta rendah serat dan kalium. Konsumsi garam berlebihan dapat menyebabkan retensi air dalam tubuh dan meningkatkan volume darah, sehingga meningkatkan tekanan darah. Lemak jenuh yang tinggi dapat menyumbat pembuluh darah dan meningkatkan risiko aterosklerosis, yang juga berkontribusi pada peningkatan tekanan darah. Selain itu, gaya hidup sedentari, atau kurangnya aktivitas fisik, dapat menyebabkan peningkatan berat badan dan berkontribusi pada perkembangan hipertensi. Merokok dan konsumsi alkohol yang berlebihan juga merupakan faktor risiko yang dapat merusak pembuluh darah dan meningkatkan tekanan darah (Pertiwiningrum,

2021). Dampak gaya hidup yang tidak sehat pada pasien hipertensi dapat sangat serius. Tekanan darah tinggi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan kerusakan pada organ tubuh, seperti jantung, otak, ginjal, dan mata. Ini dapat mengarah pada berbagai komplikasi, termasuk serangan jantung, stroke, gagal jantung, gagal ginjal, dan gangguan penglihatan. Oleh karena itu, sangat penting bagi pasien hipertensi untuk mengadopsi gaya hidup sehat yang melibatkan pola makan seimbang, aktivitas fisik yang cukup, dan menghindari faktor risiko seperti merokok dan konsumsi alkohol yang berlebihan. Perubahan gaya hidup yang positif dapat membantu mengendalikan tekanan darah dan mengurangi risiko komplikasi yang serius (Furqani dkk., 2019).

Upaya dalam rangka mengubah gaya hidup pasien hipertensi melalui pendekatan berbasis Health Promotion Model yang efektif dapat diterapkan dengan edukasi yang berfokus pada pemahaman dan motivasi individu. Dalam konteks ini, perlu memberikan informasi yang jelas dan relevan tentang bahaya hipertensi, konsekuensi jangka panjang, serta manfaat dari perubahan gaya hidup sehat, seperti pola makan rendah garam, tinggi serat, dan rendah lemak jenuh, serta pentingnya olahraga teratur. Selain itu, melalui pendekatan ini, penting untuk merancang strategi yang mendukung perubahan perilaku, seperti memberikan dukungan psikologis, rencana tindakan konkret, dan menciptakan lingkungan yang mendukung. Selanjutnya, melibatkan pasien dalam pengambilan keputusan tentang perubahan gaya hidup mereka dan memberikan umpan balik positif atas kemajuan mereka dapat menjadi elemen penting dalam merubah pola hidup pasien hipertensi menuju

kesehatan yang lebih baik (Rasyida, 2022). Berdasarkan uraian masalah diatas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “pengaruh edukasi kesehatan tentang pendekatan *health promotion model* terhadap perubahan gaya hidup pada pasien hipertensi di Desa Kertagena Tengah Kadur Pamekasan”

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana pengaruh edukasi kesehatan tentang pendekatan *health promotion model* terhadap perubahan gaya hidup pada pasien hipertensi di Desa Kertagena Tengah Kadur Pamekasan?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi kesehatan tentang pendekatan *health promotion model* terhadap perubahan gaya hidup pada pasien hipertensi di Desa Kertagena Tengah Kadur Pamekasan

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi perubahan gaya hidup pada pasien hipertensi kelompok perlakuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi kesehatan dengan pendekatan *health promotion model* di Desa Kertagena Tengah Kadur Pamekasan
2. Mengidentifikasi perubahan gaya hidup pada pasien hipertensi kelompok kontrol diberikan edukasi kesehatan dengan pendekatan *health promotion model* di Desa Kertagena Tengah Kadur Pamekasan

3. Menganalisis pengaruh edukasi kesehatan tentang pendekatan *health promotion model* terhadap perubahan gaya hidup pada pasien hipertensi di Desa Kertagena Tengah Kadur Pamekasan

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat dijadikan masukan dan informasi untuk mengembangkan penelitian yang sangat berharga, sebagai sarana melatih diri untuk menganalisa dan memecahkan masalah dengan metode ilmiah sesuai ilmu pengetahuan yang telah dipelajari selama kuliah.

1.4.2 Manfaat Bagi Responden

Penelitian ini dapat memberikan edukasi dan meningkatkan pengetahuan pasien hipertensi untuk mengubah gaya hidup yang lebih sehat melalui penerapan edukasi kesehatan tentang pendekatan *Health Promotion Model*.

1.4.3 Manfaat Bagi Insitusi

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai masukan dalam meningkatkan pendidikan atau penulisan bagi setiap institusi utamanya kalangan Universitas Wiraraja Sumenep