

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Seiring dengan perubahan gaya hidup yang mengikuti era globalisasi, kasus hipertensi terus meningkat. Saat ini hipertensi menjadi salah satu prioritas masalah kesehatan di Indonesia maupun diseluruh dunia, Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang menjadi salah satu penyebab utama kematian di dunia. Faktor yang berperan dalam hal ini salah satunya adalah gaya hidup. Gaya hidup adalah faktor yang sangat penting untuk dikaji, karena merupakan suatu faktor atau sebab yang dapat mempengaruhi kehidupan masyarakat, yang pada akhirnya akan tercapai atau tidaknya derajat kesehatan masyarakat tersebut.

Derajat kesehatan masyarakat berhubungan dengan status kesehatan yang dapat diukur dari bebabagai aspek salah satunya adalah dari Segi *health behaviour* (Perilaku sehat). *Health behaviour* merupakan perilaku nyata dari anggota masyarakat yang secara langsung berkaitan dengan kesehatan masyarakat itu sendiri. Artinya bahwa penyakit hipertensi yang berkembang di masyarakat dapat disebabkan oleh perilaku masyarakat itu sendiri dalam hal ini adalah gaya hidup (Sartika et al., 2023).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi sering disebut dengan pembunuh gelap/silent killer dikarenakan termasuk penyakit yang sangat mematikan di dunia. Hipertensi merupakan penyakit yang bisa menyerang siapa saja, baik muda maupun tua (Ferasinta et al., 2020). Dengan adanya perubahan gaya hidup kasus hipertensi terus meningkat. Seseorang dengan gaya hidup yang sering mengkonsumsi makanan fast food yang kaya lemak, asin, malas

berolahraga, kebiasaan minum kopi, merokok, berperan dalam menambah jumlah pasien hipertensi (Pudiastuti et al., 2019).

Sesuai uraian WHO tahun 2023 diperkirakan penduduk di dunia kurang lebihnya ada 1,28 Milyar dengan usia 30-79 tahun di seluruh dunia mengalami hipertensi. Kurang dari separuh penduduk dewasa (42%) dengan hipertensi dan menjalani pengobatan. Sekitar 1 dari 5 penduduk (21%) dengan hipertensi dapat mengendalikannya. Menurut Riskesdas tahun 2018 prevalensi hipertensi kelompok usia 55-64 tahun terdapat 55,2%, kelompok usia 45-55 tahun terdapat 45%, kelompok usia 31-44 tahun terdapat 31,6%, dan pada penduduk usia di atas 18 tahun terdapat 34,1% (Kemenkes RI, 2018).

Prevalensi hipertensi di Indonesia Riskesdas 2018 menyatakan prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia ≥ 18 tahun sebesar 34,1%, tertinggi di Kalimantan Selatan (44,1%), sedangkan terendah di Papua sebesar (22,2%). Estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian. Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%). Dari prevalensi hipertensi sebesar 34,1% diketahui bahwa sebesar 8,8% terdiagnosis hipertensi dan 13,3% orang yang terdiagnosis hipertensi tidak minum obat serta 32,3% tidak rutin minum obat. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar penderita Hipertensi tidak mengetahui bahwa dirinya Hipertensi sehingga tidak mendapatkan pengobatan (Kemenkes RI, 2019).

Berdasarkan hasil Riskesdas 2018, prevalensi penduduk dengan tekanan darah tinggi di Provinsi Jawa Timur sebesar 36,3%. Prevalensi semakin

meningkat seiring dengan pertambahannya usia. Jika dibandingkan dengan Riskesdas 2013 (26,4%), prevalensi tekanan darah tinggi mengalami peningkatan yang cukup signifikan. Jumlah estimasi penderita Hipertensi yang berusia ≥ 15 tahun di Provinsi Jawa Timur sekitar 11.008.334 penduduk, dengan proporsi laki-laki 48,83% dan perempuan 51,17%. Dari jumlah tersebut, penderita Hipertensi yang Mendapatkan dukungan kesehatan sebesar 35,60% atau 3.919.489 penduduk (Dinkes Provinsi Jawa Timur, 2020).

Dukungan kesehatan pada penderita Hipertensi pada tahun 2020 mencapai 105.299. Terjadi pada perempuan sebanyak 45.389 kasus dan pada laki-laki sebanyak 59.910 kasus. Kasus Hipertensi di Kabupaten Sumenep mengalami peningkatan 2,27% jika dibandingkan dengan tahun 2019 yakni 46.303 kasus. Pelayanan Kesehatan Kabupaten Sumenep pada penderita Hipertensi tahun 2020 mencapai 44,228 kasus, pada tahun 2021 mencapai 29,81 kasus, pada tahun 2022 mencapai 252,714 kasus, pada bulan Januari-September tahun 2023 semencapai 147,497 kasus (Dinkes Kab.Sumenep, 2020).

Berdasarkan data lapangan yang ada di wilayah Kerja Puskesmas Pamolokan Sumenep total realisasi kasus hipertensi tahun 2023 dari bulan Januari sampai Oktober ditemukan sebanyak 6,904 kasus hipertensi.

Kebiasaan gaya hidup yang kurang sehat pada lansia yang menderita hipertensi sering dijumpai. Dikarenakan gaya hidup yang kurang sehat bisa dipengaruhi oleh masyarakat sekitar dan lingkungan tempat tinggal. Karena gaya hidup mencerminkan pola kebiasaan sehari-hari yang dapat mempengaruhi dalam upaya memelihara kondisi fisik, mental maupun sosial yang mencakup kebiasaan pola tidur yang kurang, makan-makanan berlemak dan mengandung

banyak garam, minum-minuman yang beralkohol dan berkafein serta merokok kurangnya aktivitas fisik dan tidak melakukan olahraga dapat menyebabkan masalah kesehatan salah satunya yaitu timbulnya penyakit hipertensi (Rusmaningrum, 2023)

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 12 Desember 2023 di Wilayah Kerja Puskesmas Pamolokan Sumenep kepada 10 penderita hipertensi didapatkan hasil adanya gaya hidup yang tidak sehat, peneliti melakukan wawancara terkait makanan yang sering dikonsumsi apakah banyak mengandung tinggi garam, dan tinggi lemak, dari hasil wawancara ditemukan 9 orang memiliki pola makan yang tidak sehat yaitu penderita hipertensi sering mengkonsumsi makanan tinggi garam dan tinggi lemak karena jika tidak mengkonsumsi makanan tersebut rasanya terasa hambar, dan 1 diantaranya dari penderita hipertensi memiliki pola makan yang baik. Peneliti juga melakukan wawancara terkait kebiasaan merokok kepada penderita hipertensi, dari hasil wawancara didapatkan 2 orang penderita hipertensi masih aktif merokok karena sudah menjadi kebiasaan dalam kesehariannya, sedangkan 8 penderita hipertensi lainnya tidak merokok. Kemudian peneliti juga mewawancarai terkait aktivitas olahraga yang dilakukan, dari hasil wawancara ditemukan 5 penderita hipertensi melakukan olahraga jalan pagi dan juga bersepeda selama kurang lebih 30 menit dalam sehari, sementara 5 penderita hipertensi tidak melakukan olahraga. Peneliti juga melakukan wawancara terkait kebiasaan mengkonsumsi kopi, dari hasil wawancara ditemukan 5 penderita hipertensi masih sering mengkonsumsi kopi bahkan setiap hari karena jika tidak mengkonsumsi kopi badan terasa lemas

dan selalu mengantuk, sedangkan 5 penderita hipertensi tidak mengonsumsi kopi. Kemudian peneliti juga mewawancarai apakah memiliki kebiasaan pola tidur yang cukup, dari hasil wawancara ditemukan 3 penderita hipertensi memiliki kebiasaan pola tidur yang tidak cukup karena sering terbangun pada malam hari dan juga penderita hipertensi pada malam hari masih ada yang bekerja, sedangkan 7 penderita hipertensi didapatkan pola tidur yang cukup.

Penderita hipertensi pada Lansia yang memiliki kebiasaan gaya hidup sering mengonsumsi daging ayam, susu yang mengandung lemak dan gorengan yang banyak mengandung minyak. Semakin tinggi lemak mengakibatkan kadar kolesterol dalam darah meningkat yang akan mengendap dan menjadi plak yang menempel pada dinding arteri, plak tersebut menyebabkan penyempitan arteri sehingga memaksa jantung bekerja lebih berat dan tekanan darah menjadi lebih tinggi. Tinggi lemak dapat menyebabkan obesitas yang dapat memicu timbulnya hipertensi, serta kurangnya melakukan aktifitas fisik dapat meningkatkan risiko menderita hipertensi karena meningkatkan risiko kelebihan berat badan (Febriyona et al., 2023)

Beberapa dampak pada penderita hipertensi yang dapat ditimbulkan jika tidak menjalankan gaya hidup sehat yaitu bisa mempengaruhi kerentanan fisik penderita hipertensi terutama karena kurangnya aktifitas fisik akibatnya timbul penyakit komplikasi yang sering diderita antara lain diabetes mellitus atau kencing manis, penyakit jantung, kanker atau keganasan dan lain-lain. Gaya hidup pada jaman modern ini telah mendorong orang mengubah gaya hidupnya seperti jarang bergerak karena segala sesuatu atau pekerjaan dapat lebih mudah dikerjakan dengan adanya teknologi yang modern seperti mencuci dengan mesin

cuci, menyapu lantai dengan mesin penyedot debu, bepergian dengan kendaraan walaupun jaraknya dekat dan bisa dilakukan dengan jalan kaki. Gaya hidup seperti itu tidak baik untuk kesehatan karena tubuh kita menjadi manja, karena kurang bergerak, sehingga tubuh menjadi lembek dan rentan penyakit (Raziansyah & Ridha Amalia, 2022)

Upaya perubahan gaya hidup dapat dilakukan oleh penderita hipertensi, akan tetapi penderita hipertensi mempunyai kondisi sosial dan aspek budaya yang berbeda-beda di masyarakat sehingga untuk menerapkannya tidak bisa mencapai hasil gaya hidup sehat yang maksimal. *Theory of planned behaviour* sangat dibutuhkan oleh penderita hipertensi untuk menerapkan gaya hidup yang lebih sehat karena *theory of planned behaviour* menjelaskan bila ada sikap yang positif, dukungan dari orang sekitar serta adanya persepsi kemudahan karena tidak ada hambatan untuk berperilaku maka niat seseorang untuk berperilaku akan semakin tinggi. Menurut Fishbein dan Ajzen (1975). maka dari hal tersebut dalam menerapkan gaya hidup sehat bagi penderita hipertensi tidak mudah tanpa adanya bentuk dukungan social. Dukungan social dapat diberikan oleh keluarga maupun masyarakat disekitarnya Penderita hipertensi dapat disembuhkan dengan melakukan upaya yang tepat. Upaya pengobatan penting dilakukan dan diimbangi dengan penerapan perilaku pengaturan gaya hidup sehat (Yan & Insani, 2023).

Gaya Hidup sehat bisa dilakukan dengan cara mengurangi asupan garam, lemak, perilaku merokok, melakukan olahraga secara rutin beberapa kali dalam seminggu untuk mencegah dan mengontrol hipertensi (WHO, 2020). Penderita

hipertensi yang bertempat tinggal di kawasan negara Asia masih tinggal bersama keluarga besar termasuk di masyarakat Indonesia (DP2PTM, 2020).

Anggota keluarga yang tinggal serumah dengan penderita hipertensi secara signifikan dapat memberikan pengaruh dalam pelaksanaan tugas perawatan hipertensi. Sedangkan di negara Eropa, yang menjadi sumber dukungan berasal dari kelompok teman sebaya dan pasangan hidup. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial secara signifikan dapat meningkatkan rasa percaya diri pasien untuk menerapkan perilaku sehat dalam merubah gaya hidup menjadi lebih baik dan memudahkan proses perawatan pasien. Selain itu, dengan adanya dukungan sosial yang diterima pasien hipertensi dapat membantu penyesuaian diri terhadap situasi pemicu stress (Shen et al., 2022). Demikian dukungan sosial yang sangat dibutuhkan untuk kesembuhan penderita hipertensi.

Tingginya kejadian hipertensi di tengah-tengah masyarakat perlu dikaji secara mendalam dan diketahui faktor yang mempengaruhi yaitu salah satunya adalah gaya hidup yang tidak sehat. Pentingnya kajian mengenai hipertensi ini maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Gaya Hidup Penderita Hipertensi Berbasis *Theory Of Planned Behaviour* Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Pamolokan Sumenep”.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana Gaya Hidup Penderita Hipertensi Berbasis *Theory Of Planned Behavior* Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Pamolokan Sumenep?

1.3 Tujuan Penelitian

Untuk menjelaskan Gaya Hidup Penderita Hipertensi Berbasis *Theory Of Planned Behavior* Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Pamolokan Sumenep

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan Pengembangan pengetahuan dan sumbangan informasi pengetahuan dibidang ilmu keperawatan tentang Gaya Hidup Penderita Hipertensi Berbasis *Theory Of Planned Behavior* Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Pamolokan Sumenep.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi institusi pendidikan

Memberikan masukan kepada institusi pendidikan khususnya dalam bidang perpustakaan dan diharapkan menjadi suatu masukan dan referensi yang berarti serta bermanfaat bagi institusi dan mahasiswa

2. Bagi Profesi Keperawatan

Menambah bahan dan masukan penelitian keperawatan selanjutnya khususnya tentang Gaya Hidup Penderita Hipertensi Pada Lansia Dengan Berbasis *Theory Of Planned Behavior*

3. Bagi Keluarga/Masyarakat

Memberikan informasi tentang Gaya Hidup Penderita Hipertensi Pada Lansia Dengan Berbasis *Theory Of Planned Behavior*

4. Bagi Penderita

Penderita dapat lebih menyadari tentang penyakitnya dan meningkatkan gaya hidup yang lebih sehat agar tekanan darah menjadi stabil.

5. Bagi Peneliti

Meningkatkan wawasan serta pengalaman peneliti mengenai penyebab Hipertensi yang dialami Lansia.

