

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Hipertensi adalah suatu keadaan ketika tekanan darah di pembuluh darah meningkat secara kronis. Hal tersebut dapat terjadi karena jantung bekerja lebih keras memompa darah untuk memenuhi kebutuhan oksigen dan nutrisi tubuh (Kemenkes RI, 2019). *World Health Organization* (WHO) tahun 2015, menjelaskan hipertensi merupakan suatu kondisi tekanan darah yang melebihi normal, yaitu sistolik ≥ 140 mmHg dan atau diastolik ≥ 90 mmHg. Tekanan darah yang normal sangat penting bagi organ vital seperti jantung, otak dan ginjal. Tekanan darah pada orang dewasa 120 mmHg. Menurut Corwin (2014), hipertensi adalah tekanan darah tinggi yang bersifat abnormal secara umum seseorang mengalami hipertensi apabila tekanan darahnya lebih tinggi dari 140/90 mmHg.

Penyakit hipertensi yang tidak terkontrol mengakibatkan peningkatan angka kesakitan (morbiditas) dan kematian (mortalitas) (Triyanto, 2014). Data *World Health Organization* (WHO) tahun 2015 menunjukkan sekitar 1,13 miliar orang di dunia mengalami hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis menderita hipertensi dan hanya 36,8% yang minum obat. Jumlah penderita hipertensi di dunia terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi. Diperkirakan juga setiap tahun ada 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasi (DepKes, 2018).

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan prevalensi hipertensi di Indonesia yang didapat melalui pengukuran pada usia ≥ 18 tahun sebesar 34,1% sedangkan di wilayah Jawa Tengah mencapai 40,1% dan cenderung lebih banyak terjadi pada perempuan dibandingkan laki-laki. Hasil sumber data juga menunjukkan hanya sebanyak 54,4% penderita hipertensi yang patuh konsumsi obat anti hipertensi (Kemenkes, 2018). Wilayah Kabupaten Klaten sebanyak 40,61% penderita hipertensi (Dinkes Klaten, 2020).

Hipertensi seringkali disebut sebagai *a silent killer*, pembunuh diam-diam, tanpa disertai dengan adanya gejala terlebih dahulu yang memperingatkan penderitanya. Meskipun beberapa tanda dan gejala muncul, seringkali dianggap sebagai gangguan biasa, sehingga penderitanya terlambat menyadari tentang penyakit dan kemudian menyepelekan sampai suatu saat timbul komplikasi di sistem kardiovaskular, otak, ginjal, mata, pembuluh darah atau organ-organ vital lainnya (Yongo et al., 2016).

Hipertensi dapat terjadi karena gaya hidup yang kurang sehat. Gaya hidup yang berkaitan dengan kejadian hipertensi terdiri dari beberapa komponen seperti aktifitas fisik, pola makan, kebiasaan istirahat dan riwayat merokok (Pakpahan, 2018). Gaya hidup masa kini seringkali tidak seimbang yang pada akhirnya menyebabkan stres berkepanjangan. Kondisi ini tentunya dapat memicu berbagai penyakit seperti penyakit kepala, insomnia, maag, jantung dan bahkan hipertensi. Ketika seseorang merasa tertekan, tubuhnya akan melepaskan hormon adrenalin dan kortison, sehingga menyebabkan tekanan darahnya meningkat. Tubuh menjadi lebih siaga dalam menghadapi bahaya. Bila kondisi ini terus berlanjut, tekanan darah tentunya akan tetap tinggi. Dalam menyeimbangkan gaya hidup juga perlu dilakukan manajemen stress (Kartika and Mardalinda, 2017). Gaya hidup modern cenderung membuat berkurangnya aktivitas fisik (olahraga), konsumsi alkohol tinggi, minum kopi dan merokok. Semua perilaku tersebut merupakan pemicu terjadinya tekanan darah tinggi atau hipertensi (Amelor et al., 2016).

Pengontrolan tekanan darah pada pasien hipertensi perlu dijaga, hal ini dilakukan untuk mencegah terjadinya komplikasi hipertensi seperti stroke, infark miokard, gagal ginjal dan ensefalopati (Ardiansyah, 2012). Salah satu pengontrolan tekanan darah adalah dengan pengaturan dan perubahan gaya hidup (Triyanto, 2014). Perubahan gaya hidup yang bisa dilakukan adalah mengatur pola makan, olahraga secara teratur, dan menghindari konsumsi alkohol atau rokok. Adapun beberapa jenis diet, yakni diet rendah garam, diet rendah kolestrol dan lemak terbatas, diet tinggi serat, dan diet kalori. Diet yang diterapkan bisa disesuaikan dengan kondisi hipertensi. Dengan mengatur makanan yang tepat, tekanan darah bisa turun dengan lebih cepat. Tekanan darah juga di pengaruhi oleh aktifitas fisik, gaya hidup yang tidak aktif (kurang gerak) bisa memicu terjadinya hipertensi (Yang et al., 2017).

Terapi non farmakologis terdiri dari menghentikan merokok, menurunkan berat badan berlebih, menurunkan konsumsi alkohol berlebih, latihan fisik, menurunkan asupan garam, meningkatkan konsumsi buah dan sayur serta menurunkan asupan lemak (Potter dan Perry, 2012). Gaya hidup sehat bagi penderita hipertensi mampu menekan tekanan darah. Puspitasari (2015), menyatakan bahwa sesungguhnya gaya hidup merupakan faktor terpenting yang sangat mempengaruhi kehidupan masyarakat, dan gaya hidup yang tidak sehat, dapat menyebabkan terjadinya penyakit hipertensi.

Perawat sebagai petugas kesehatan dalam penatalaksanaan hipertensi, memiliki peran dalam mengubah perilaku sakit yang diderita dalam rangka menghindari suatu penyakit atau memperkecil resiko dari penyakit yang diderita. Peran sebagai educator (pendidik),

perawat membantu klien mengenal kesehatan dan prosedur asuhan keperawatan yang perlu mereka lakukan guna memulihkan atau memelihara kesehatannya. Dalam memberikan informasi kesehatan, terkait dengan hipertensi tujuannya adalah meningkatkan pengetahuan orang yang menderita hipertensi sehingga dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya pencegahan dan penanganan hipertensi dan untuk membentuk sikap yang positif agar dapat melakukan perawatan hipertensi secara mandiri sehingga dapat mencegah kemungkinan terjadinya komplikasi (Marlina, 2017).

Gaya hidup yang tidak sehat seperti kebiasaan merokok, konsumsi minuman beralkohol dan kurang olah raga serta bersantai dapat mempengaruhi peningkatan tekanan darah. Zat nikotin yang terkandung dalam rokok akan bereaksi dengan pembuluh darah sampai ke otak. Otak akan bereaksi dengan memberikan sinyal pada kelenjar adrenal untuk melepaskan hormon adrenalin. Nikotin diserap oleh pembuluh-pembuluh darah di dalam paru dan diedarkan keseluruh aliran darah lainnya sehingga terjadi penyempitan pembuluh darah. Hal ini menyebabkan kerja jantung semakin meningkat untuk memompa darah keseluruh tubuh melalui pembuluh darah yang sempit (Triyanto, 2014). Gaya hidup yang tidak baik pada penderita hipertensi dapat berdampak pada terjadinya stroke, infark miokard, gagal ginjal dan ensefalopati (Ardiansyah, 2012).

Studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan Februari 2021 di Desa Jagalan Karangnongko Klaten, jumlah penderita hipertensi saat ini sebanyak 154 orang. Hasil wawancara dan pengukuran tekanan darah dengan 10 orang penderita hipertensi, didapatkan sebanyak 5 orang memiliki tekanan darah 150/100 mmHg, 3 orang memiliki tekanan darah 160/90 mmHg dan 2 memiliki tekanan darah 140/90 mmHg sedangkan dilihat dari gaya hidupnya sebanyak 2 orang tidak pernah melakukan aktivitas fisik dengan berjalan kaki setiap pagi, sebanyak 2 orang melakukan pola diet makanan dan rendah garam, sebanyak 3 orang memiliki kebiasaan merokok yang tinggi dan 3 orang mengatakan selalu minum kopi setiap pagi dan malam hari.

Berdasarkan uraian diatas maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian yang berjudul “Gambaran Gaya Hidup Pasien Hipertensi Dalam Menjaga Kesetabilan Tekanan Darah di Desa Jagalan Karangnongko Klaten”.

B. Rumusan Masalah Penelitian

Hipertensi adalah suatu kondisi tekanan darah yang melebihi normal, yaitu sistolik \geq 140 mmHg dan atau diastolik \geq 90 mmHg. Pengaturan gaya hidup pasien hipertensi perlu dijaga, hal ini dilakukan untuk mencegah terjadinya komplikasi hipertensi seperti stroke,

infark miokard, gagal ginjal dan ensefalopati. Gaya hidup modern cenderung membuat berkurangnya aktivitas fisik (olahraga), konsumsi kopi tinggi, kebiasaan merokok dan pola makan tidak seimbang sehingga memicu hipertensi.

Sesuai latar belakang di atas, maka dapat di rumuskan masalah sebagai berikut: “Bagaimana gambaran gaya hidup pasien hipertensi dalam menjaga kesetabilan tekanan darah di Desa Jagalan Karangnongko Klaten?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengidentifikasi gambaran gaya hidup pasien hipertensi dalam menjaga kesetabilan tekanan darah di Desa Jagalan Karangnongko Klaten.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden berdasarkan umur, jenis kelamin, pendidikan dan pekerjaan serta lama hipertensi.
- b. Mengidentifikasi gambaran gaya hidup pasien hipertensi dalam menjaga kesetabilan tekanan darah.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkuat dan mengembangkan khasanah ilmu pengetahuan bidang keperawatan terutama yang berkaitan dengan gaya hidup pada penderita hipertensi.

2. Manfaat praktis

a. Bagi perawat

Memberikan masukan kepada perawat tentang pemahaman konsep hubungan gaya hidup sehat terhadap tekanan darah penderita hipertensi, sehingga dapat menyusun strategi yang tepat dalam melakukan pencegahan hipertensi.

b. Bagi Klien/Masyarakat

Berperan dalam melakukan pencegahan hipertensi dengan tindakan preventif, promotif terhadap penurunan tekanan darah dengan selalu menjaga dan mengatur pola hidup sehat.

c. Peneliti selanjutnya

Sebagai bahan masukan melakukan penelitian lebih lanjut mengenai gaya hidup pasien hipertensi.

d. Bagi Desa Jagalan

Sebagai bahan masukan dalam tindakan promotif preventif dalam meningkatkan pelayanan kepada pasien hipertensi.

E. Keaslian Penelitian

1. Pakpahan (2016), judul penelitian “Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Pelayanan Kesehatan Puskesmas Medan Johor”

Metode penelitian ini dengan metode pendekatan Deskriptif Kuantitatif dengan rancangan Cross sectional. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik accidental sampling, didapatkan 97 responden. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner dan diolah dengan menggunakan uji statistik Spearman rho dengan nilai r sebesar -0.304 dengan signifikan $p = 0,002$ ($p < 0,05$) artinya H_0 ditolak dan H_1 diterima atau ada hubungan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia di Pelayanan Kesehatan Puskesmas Medan Johor dan menunjukkan bahwa kekuatan korelasi yaitu cukup. Kesimpulan dari penelitian ini adalah ada hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia di Pelayanan Kesehatan Puskesmas Medan Johor.

Perbedaan penelitian ini adalah metode penelitian, variabel, teknik sampel, lokasi dan waktu penelitian. Metode penelitian yang akan digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Variabel bebas penelitian ini adalah variabel tunggal yaitu gaya hidup pasien hipertensi. Teknik sampel yang digunakan adalah purposive sampling. Penelitian dilakukan di Desa Jagalan Karangnongko Klaten pada tahun 2021.

2. Kartika (2018), judul penelitian “Manajemen Keseimbangan Gaya Hidup dan Kestabilan Tekanan Darah Masyarakat Usia Produktif”.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Jumlah sampel yang digunakan sebanyak 50 orang responden diambil secara accidental sampling. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dan pengukuran tekanan darah secara langsung. Analisis data menggunakan uji analisis Chi-Square. Diketahui dari 50 orang responden yang memiliki manajemen keseimbangan gaya hidup pada kategori baik sebanyak 56%. Hasil kestabilan tekanan darah dari rata-rata 140/90 mmHg, diperoleh responden dengan kategori stabil sebanyak 42 orang (84%).

Hasil penelitian ini menunjukkan ada hubungan bermakna antara manajemen keseimbangan gaya hidup dan stabilitas tekanan darah masyarakat usia produktif ($p=0,049$). Dari hasil analisis didapatkan Odds Ratio OR sebesar 3,405.

Perbedaan penelitian ini adalah metode penelitian, variabel, teknik sampel, lokasi dan waktu penelitian. Metode penelitian yang akan digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Variabel bebas penelitian ini adalah variabel tunggal yaitu gaya hidup pasien hipertensi. Teknik sampel yang digunakan adalah purposive sampling. Penelitian dilakukan di Desa Jagalan Karangnongko Klaten pada tahun 2021.

3. Baso, Berek dan Riwoerohi (2019), judul penelitian “Gambaran Gaya Hidup Penderita Hipertensi Di Puskesmas Atambua Selatan”.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang pendekatan cross sectional untuk mengetahui gambaran pola hidup pasien hipertensi di Puskesmas Atambua Selatan. Dengan menggunakan metode accidental sampling, diperoleh responden sebanyak 55 orang. Pengolahan data dilakukan secara manual dengan mengisi kuesioner yang sudah disediakan, selanjutnya menggunakan bantuan computer. Hasil penelitian menyebutkan sebagian besar responden tidak memiliki kebiasaan merokok yaitu sebanyak 38 orang (69,1%), sebagian besar responden memiliki kebiasaan makan yang tidak baik yaitu makan makanan asin yaitu sebanyak 34 orang (61,8%). Lebih dari separuh responden memiliki tingkat aktivitas fisik yang tidak baik yaitu sebagian responden rutin melakukan olahraga sebanyak 37 orang (67,3%).

Perbedaan penelitian ini adalah teknik sampel, lokasi dan waktu penelitian. Teknik sampel yang digunakan adalah purposive sampling. Penelitian dilakukan di Desa Jagalan Karangnongko Klaten pada tahun 2021.