

# BAB I PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang menjadi salah satu penyebab utama kematian dini di seluruh dunia. Hipertensi atau yang biasa dikenal dengan tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah meningkat secara tidak teratur, sering ditandai dengan tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg atau tekanan darah diastolik  $\geq 90$  mmHg (Hastari & Fauzi, 2022). Hipertensi disebut sebagai “*silent killer*” karena seringkali tidak ada keluhan, sehingga pasien tidak mengetahui bahwa dirinya mengidap tekanan darah tinggi, mereka baru menyadarinya setelah terjadi komplikasi. Kerusakan organ target akibat komplikasi hipertensi bergantung pada sejauh mana peningkatan tekanan darah dan berapa lama kondisi hipertensi tidak terdiagnosis dan diobati. Organ target juga dapat terpengaruh, termasuk otak, mata, jantung dan ginjal, serta arteri perifer lainnya (Ramadhan & Setyowati, 2021).

Menurut data WHO, sekitar 1,13 miliar orang di seluruh dunia menderita hipertensi, yang berarti 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Jumlah penderita tekanan darah tinggi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan 1,5 miliar orang menderita tekanan darah tinggi pada tahun 2025, dan 9,4 juta orang meninggal setiap tahunnya akibat hipertensi dan komplikasinya (Siagian et al., 2021). Prevalensi hipertensi secara global sebesar 22% dari total penduduk dunia. Prevalensi kejadian hipertensi tertinggi berada di benua Afrika 27% dan terendah di benua Amerika 18%, sedangkan di Asia tenggara berada diposisi ke-3 tertinggi dengan prevalensi kejadian hipertensi sebesar 25%. Prevalensi kejadian hipertensi sebagian besar berada pada negara-negara dengan penghasilan rendah dan menengah termasuk di negara Indonesia (Ariani & Noorratri, 2023)

Menurut Riskesdas (2018), prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,1%. Prevalensi tertinggi terdapat di Kalimantan Selatan sebesar 44,1 persen, dan terendah di Papua sebesar 22,2 persen. Prevalensi hipertensi di Sulawesi Selatan sebesar 31,68%. Prevalensi penyakit darah tinggi di Jawa Tengah sendiri sebesar 37,57%. Berdasarkan jenis kelamin, prevalensi hipertensi pada perempuan di Indonesia sebesar 36,9%, lebih tinggi dibandingkan laki-laki sebesar 31,3%. Berdasarkan jenis wilayah, prevalensi di perkotaan sebesar 34,4%, sedikit lebih tinggi dibandingkan di perdesaan yaitu 33,7%. Frekuensi ini terus meningkat seiring bertambahnya usia (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Berdasarkan data Jawa Tengah tahun 2021, angka hipertensi di Jawa Tengah pada tahun 2021 sebesar 37,57 persen. Prevalensi hipertensi pada perempuan (40,17%) lebih tinggi dibandingkan laki-laki (34,83%). Prevalensi di perkotaan sedikit lebih tinggi (38,11%) dibandingkan di perdesaan (37,01 persen). Insidennya meningkat seiring bertambahnya usia. Pada tahun 2021, jumlah penderita hipertensi usia >15 tahun diperkirakan sebanyak 8.700.512 orang atau 30,4 % dari seluruh penduduk usia >15 tahun. Dari perkiraan jumlah tersebut, sebanyak 4.431.538 orang atau 50,9 persen mendapat layanan kesehatan. Kabupaten/Kota dengan jumlah pelayanan kesehatan pasien hipertensi terbanyak adalah Kota Semarang (99,6) dan terendah adalah Grobogan (8,6) (Dinkes Jateng, 2021).

Prevalensi kasus hipertensi usia >15 tahun di Kabupaten Klaten pada tahun 2019 tercatat 315.318 jiwa dan yang sudah mendapat pelayanan kesehatan adalah sejumlah 134.312 atau 42,6%. Kasus hipertensi mengalami peningkatan di Kabupaten Klaten pada tahun 2018 sebesar 1.61% dibanding pada tahun 2017. Dan di tahun 2021 penderita hipertensi diatas 15 tahun di Kabupaten Klaten sebanyak 315.318 orang, laki-laki berjumlah 152.599 orang sedangkan perempuan 162.719 orang dan sudah mendapat pelayanan kesehatan sebanyak 201.430 (63,9%) (DKK Klaten, 2021). Pada tahun 2018, tiga kecamatan di Kabupaten Klaten memiliki prevalensi Hipertensi tinggi seperti Kecamatan Kemalang sebanyak 3.562 orang, Kecamatan Ngawen

sebanyak 1831 orang, dan yang terakhir Kecamatan Kebonarum sebanyak 1131 orang. Sebanyak 47% penderita hipertensi sudah tertangani (Profil Kesehatan Kabupaten Klaten, 2018).

Penderita hipertensi sering tidak menunjukkan gejala apapun, sehingga baru menyadari apabila sudah terjadi komplikasi dan kerusakan pada organ dalam tubuh (Ramadhan & Setyowati, 2021). Menurut data *Sample Registration System* (SRS) Indonesia tahun 2014, Hipertensi dengan komplikasi (5,3%) merupakan penyebab kematian nomor 5 (lima) pada semua umur (Guru, 2020). Hipertensi sering menimbulkan komplikasi seperti stroke (36%), penyakit jantung (54%), dan penyakit gagal ginjal (32%). Komplikasi tersebut terjadi karena penderita hipertensi tidak melakukan pengobatan yang adekuat terkait penyakitnya (Nonasri, 2020).

Hipertensi bisa disebabkan oleh faktor yang tidak dapat dikendalikan seperti genetik, jenis kelamin, dan usia (Dumar *et al.*, 2023). Faktor yang dapat dikendalikan antara lain kebiasaan merokok, asupan garam dan lemak lebih dari yang diperlukan, konsumsi minuman beralkohol, status gizi berlebihan, gaya hidup menetap, dan tingkat stress (Manurung & Wibowo, 2018). Hipertensi berkaitan dengan perilaku dan gaya hidup. Hipertensi dikendalikan melalui perubahan perilaku, antara lain menghindari asap rokok, mengonsumsi makanan sehat, aktif secara fisik, dan tidak minum alkohol (Dinkes Jateng, 2021).

Pengobatan hipertensi meliputi pengobatan farmakologis dan nonfarmakologis. Secara farmakologis hal ini dapat dicapai dengan mengonsumsi obat-obatan seperti diuretik, namun secara non farmakologis dapat dicapai melalui perubahan gaya hidup dengan memantau tekanan darah, aktivitas fisik/olahraga, mengubah pola makan/gizi, mengelola stres, dan rutin minum obat (Pikir, 2015). Hipertensi dapat dicegah dengan pengelolaan diri terhadap perilaku berisiko seperti merokok, pola makan tidak sehat, kurang asupan sayur dan buah, asupan gula, garam, dan lemak berlebihan, obesitas, kurang olahraga, minum berlebihan, dan stress dengan *self management* atau manajemen diri (Dumar *et al.*, 2023).

Manajemen diri merupakan kemampuan pasien dalam mengelola kesehatannya dan meningkatkan perilaku sehat dengan dukungan tenaga kesehatan profesional (Pranata, 2021). Manajemen diri merupakan suatu proses yang bertujuan untuk mendorong individu mengatur perilakunya sendiri dan memanfaatkan sumber daya yang ada untuk mengelola penyakit yang diderita pasien (Dumar *et al.*, 2023). Jadi, manajemen diri atau *self-management* adalah segala sesuatu yang berkaitan dengan upaya pasien untuk mengendalikan dirinya guna mempertahankan perilaku yang efektif untuk mengatasi hipertensi yang dideritanya.

Kegiatan dalam manajemen diri hipertensi meliputi penggunaan obat anti hipertensi secara benar, kegiatan untuk memantau tekanan darah dan gejala yang muncul terkait penyakit hipertensi, pengaturan diet yaitu diet yang sesuai untuk penatalaksanaan hipertensi, melakukan olahraga sesuai petunjuk untuk menurunkan tekanan darah dan kegiatan untuk mencegah komplikasi yang berhubungan dengan hipertensi (Fernalia *et al.*, 2021). Berbagai aktivitas yang dapat dilakukan sebagai sarana manajemen diri pada penderita hipertensi antara lain integrasi diri (menjaga pola makan yang benar, aktivitas fisik, menjaga berat badan, mengendalikan stres, membatasi asupan alkohol dan tembakau), pengaturan diri (mengenali tanda-tanda hipertensi dan pengetahuan tentang gejala, penyebab tekanan darah tinggi, kemampuan mengambil keputusan yang tepat dan tepat), kerjasama dengan tenaga medis, pemantauan tekanan darah secara teratur dan rutin, kepatuhan minum obat, dan kunjungan dokter (Zatihulwani *et al.*, 2023).

Manajemen diri terhadap penyakit hipertensi sangat diperlukan agar kondisi kesehatan pasien tidak memburuk akibat penyakit yang sering kambuh. Manajemen diri mengacu pada langkah-langkah yang diambil untuk mempertahankan perilaku efektif, seperti meminum obat yang diresepkan, mengikuti diet dan olahraga, memantau diri sendiri, dan koping emosional dengan penyakit yang diderita (Fernalia *et al.*, 2021). Jika tekanan darah tinggi berlangsung terus-menerus dan tidak terkontrol, maka dapat menimbulkan komplikasi seperti retinopati diabetik, penebalan dinding

jantung, penyakit arteri koroner, kerusakan ginjal, pecahnya pembuluh darah, stroke, bahkan kematian mendadak. Oleh karena itu, individu harus membangun kepatuhan dalam melaksanakan pengobatan hipertensi (Susanti *et al.*, 2021).

Setelah dilakukan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 22 Januari 2024 di Puskesmas Ngawen, jumlah pasien hipertensi di Kecamatan Ngawen sebanyak 5.125 orang. Puskesmas Ngawen sudah melakukan pendidikan kesehatan mengenai hipertensi ke setiap posyandu, salah satunya posyandu yang tergolong aktif yaitu posyandu di Desa Manjung. Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 11 Februari 2024 di Desa Manjung, peneliti melakukan wawancara pada 10 orang penderita hipertensi menggunakan pertanyaan yang terdapat dalam kuisisioner Hipertensi, dari 10 penderita hipertensi ada 7 penderita yang mengatakan pengelolaan manajemen diri terhadap hipertensi cukup, dan 3 penderita mengatakan pengelolaan manajemen diri terhadap hipertensi masih kurang seperti tidak membatasi konsumsi garam, tidak melakukan aktivitas fisik, tidak melakukan pemantauan tekanan darah, dan tidak melakukan kontrol rutin ke dokter. Kondisi pasien masih terpantau cukup baik dan ada 1 penderita hipertensi yang pernah mengalami stroke ringan. Berdasarkan hal tersebut, peneliti ingin melakukan penelitian untuk mengidentifikasi tentang sejauh mana gambaran manajemen diri pada penderita hipertensi di Desa Manjung.

## **B. Rumusan Masalah**

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah salah satu penyakit yang menjadi masalah kesehatan di dunia maupun di Indonesia. Pengaruh gaya hidup merupakan faktor yang penting dalam peningkatan prevalensi hipertensi seperti kebiasaan merokok, mengonsumsi alkohol, diet tinggi lemak jenuh, kurang gerak dan stres. Tingkat kesadaran penderita hipertensi akan penyakitnya masih kurang, seringkali ditemukan penderita hipertensi yang masih belum melakukan manajemen diri dengan baik seperti tidak

melakukan pemeriksaan secara rutin, tidak melakukan pemantauan tekanan darah, tidak mengkonsumsi obat hipertensi secara rutin, tidak olahraga maupun mengatur pola makan. Berdasarkan latar belakang dan fenomena dilapangan peneliti merumuskan masalah "Bagaimana Gambaran Manajemen Diri Pada Penderita Hipertensi di Desa Manjung?"

### **C. Tujuan penelitian**

#### 1. Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi gambaran tentang manajemen diri pada penderita hipertensi di Desa Manjung.

#### 2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik responden yang meliputi : umur, jenis kelamin, tingkat pendidikan, tekanan darah, pekerjaan dan status perkawinan penderita hipertensi di Desa Manjung.
- b. Mengidentifikasi gambaran manajemen diri pada penderita hipertensi di Desa Manjung Kecamatan Ngawen Kabupaten Klaten

### **D. Manfaat penelitian**

#### 1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan dan membuka wawasan baru terutama pada bidang ilmu keperawatan khususnya mengenai manajemen diri pada penderita hipertensi.

#### 2. Manfaat Praktis

##### a. Bagi Masyarakat

Memberikan informasi tentang gambaran manajemen diri pada penderita hipertensi di Indonesia sehingga termotivasi untuk melakukan manajemen diri yang baik bagi penderita hipertensi.

##### b. Bagi Instansi Pendidikan

Diharapkan dapat menambah informasi dan refrensi yang berguna bagi mahasiswa dan mahasiswi Universitas Muhammadiyah Klaten tentang manajemen diri pada penderita hipertensi.

c. Bagi Penderita Hipertensi

Diharapkan karya tulis ini dapat memberikan informasi kepada masyarakat untuk dapat melaksanakan manajemen diri untuk mengoptimalkan kesehatannya.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan serta wawasan tentang manajemen diri pada penderita hipertensi.

## **E. Keaslian Penelitian**

1. Penelitian yang berjudul “Gambaran Pengetahuan Tentang Self-Care Management Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Sragen“ (Widayanti & Soleman, 2023).

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan menggunakan metode kuantitatif. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan instrumen berupa kuesioner self care management hipertensi. Populasi dalam penelitian ini adalah semua penderita hipertensi 3 bulan terakhir sebanyak 1.239 pada bulan januari sampai maret tahun 2023 di Puskesmas Sragen. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode accidental sampling, mendapatkan sampel sebanyak 93 responden. Dalam penelitian ini variabel yang diteliti adalah gambaran pengetahuan tentang self-care management pada pasien hipertensi di Puskesmas Sragen. Hasil penelitian menunjukkan bahwa usia responden yang paling banyak pada usia >35 tahun yaitu 78 responden (83,9%), jenis kelamin responden yang paling banyak pada perempuan yaitu 75 responden (80,6%), tingkat pendidikan responden yang paling banyak pada tingkat SMA yaitu 38 responden (40,9%), status perkawinan responden yang paling banyak sudah kawin yaitu 79 responden (84,9%), pekerjaan responden yang paling banyak ibu rumah tangga yaitu 33 responden (35,5%), lama menderita hipertensi pada responden yang paling banyak

<5 tahun yaitu 58 responden (62,4%), lama menjalani pengobatan pada responden yang paling banyak <2 tahun yaitu 48 responden (51,6%), derajat hipertensi pada pasien hipertensi di Puskesmas Sragen menunjukkan bahwa responden dengan derajat hipertensi paling banyak hipertensi derajat 1 yaitu 42 responden (45,2%), tingkat pengetahuan tentang self-care management pada pasien hipertensi di Puskesmas Sragen menunjukkan bahwa responden dengan tingkat pengetahuan yang paling tinggi pada kategori cukup yaitu 39 responden (41,9%). Perbedaan pada penelitian ini terletak pada populasi serta teknik sampling yang digunakan.

2. Penelitian yang berjudul “Pengaruh *Self Care* Terhadap Tekanan Darah Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Baros Kota Sukabumi” (Firgiawanty et al., 2022).

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian cross sectional. Penelitian dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Baros Kota Sukabumi pada bulan Maret-Agustus 2021. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 103 orang lansia hipertensi. Perhitungan jumlah sampel menggunakan rumus Slovin dan dengan teknik cluster random sampling, kemudian didapatkan hasil 75 sampel. Kriteria inklusi adalah lansia penderita hipertensi usia 60-90 tahun dan bersedia menjadi responden. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner Hypertension Self Care Profile (HBP-SCP). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata usia lansia hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Baros Kota Sukabumi berusia 69,71 tahun, sebagian besar lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Baros Kota Sukabumi berjenis kelamin perempuan dan memiliki riwayat hipertensi dalam keluarganya, sebagian besar lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Baros Kota Sukabumi berpendidikan SMP dan tidak bekerja. responden yang memiliki self care cukup yaitu sebanyak 31 orang (41,3%), kurang sebanyak 28 orang (37,3%), dan baik hanya 16 orang

(21,3%). Hal ini menunjukkan bahwa self care lansia hipertensi di wilayah kerja puskesmas Baros Kota Sukabumi masih lebih banyak dalam kategori cukup dan kurang, dibandingkan dengan yang baik. Perbedaan pada penelitian ini terletak pada populasi, teknik sampling, serta pada instrumen yang digunakan dalam penelitian.

3. Penelitian yang berjudul “Gambaran Perilaku Perawatan Diri Pada Pasien Hipertensi Derajat 1 Di Wilayah Kerja Puskesmas Kemabran 1 Kabupaten Banyumas” (Sasongko et al., 2023).

Model penelitian ini yaitu penelitian kuantitatif. Teknik dalam penelitian ini menggunakan metode survei dengan pendekatan cross sectional, dengan jenis studi korelasional. Populasi target dalam penelitian ini ialah seluruh pasien penderita hipertensi derajat I di Puskesmas Kembaran I sampai dengan Januari 2022 sebanyak 93 penderita hipertensi derajat 1 yang tidak memiliki penyakit kronis (seperti gangguan jantung, kerusakan ginjal, stroke, dan Diabetes Melitus). Sampel dalam peneliti ini adalah pasien hipertensi derajat I di Puskesmas Kembaran I yang telah memenuhi kriteria sampel akan ditarik mempergunakan metode purposive sampling dihasilkan 34 responden dari total 43 penderita hipertensi. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini menggunakan alat pengukuran tekanan darah (sphygmomanometer) dan kuesioner Hypertension Self Management Behavior Questionnaire (HSMBQ). Hasil penelitian didapatkan lebih dari separuh responden berusia lansia akhir (> 55 tahun) sebanyak 19 responden (55.9%), sebagian besar berjenis kelamin perempuan sebanyak 21 responden (61.8%), setengahnya memiliki riwayat keluarga hipertensi sebanyak 17 responden (50%), dan hampir separuhnya memiliki lama sakit 1-5 tahun sebanyak 16 responden (47.1%). Dari hasil penelitian didapatkan sebagian besar responden mempunyai perilaku perawatan diri yang baik yaitu sebanyak 23 responden (67,6%). Perbedaan pada penelitian ini terletak pada populasi dan teknik sampling.

4. Penelitian ini berjudul “Gambaran Manajemen Diri Pasien Hipertensi di Puskesmas Mamba” (Dumar et al., 2023).

Penelitian ini menggunakan pendekatan cross sectional yaitu teknik pengambilan data pada saat itu juga. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti dapat disimpulkan bahwa manajemen diri pasien hipertensi di Puskesmas Mamba adalah masih pada kategori cukup baik. Berdasarkan hasil penelitian dengan jumlah sampel 138 responden mengenai manajemen diri pasien hipertensi di Puskesmas Mamba Manajemen diri pasien hipertensi berdasarkan integritas diri kategori cukup baik yaitu sebanyak 131 orang (95%), regulasi diri dalam kategori cukup baik sebanyak 127 orang (92%), berdasarkan interaksi dengan tenaga kesehatan lainya dalam kategori cukup baik sebanyak 119 orang (86%), berdasarkan pemantauan tekanan darah dalam kategori cukup baik sebanyak 83 orang (60%), Manajemen diri berdasarkan kepatuhan terhadap aturan yang dianjurkan dalam kategori cukup baik sebanyak 125 orang (90%). Perbedaan pada penelitian ini terletak pada populasi dan teknik sampling.

Penelitian yang akan dilakukan dengan judul Manajemen Diri Pada Penderita Hipertensi di Desa Manjung. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah semua pasien hipertensi yang terdaftar di PKD Desa Manjung pada Februari tahun 2024 berjumlah 104 orang. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik sampling *nonprobability sampling* dengan metode *purposive sampling*. Penelitian ini menggunakan analisis deskriptif, dalam penelitian ini variabel yang dianalisis adalah manajemen diri pasien hipertensi.