

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang ditandai dengan tekanan darah yang terlalu tinggi, yaitu tekanan darah sistolik di atas 140 mmHg atau tekanan darah diastolik di atas 90 mmHg. Orang yang menderita hipertensi sering kali tidak pergi ke dokter sampai mereka merasa sakit atau kondisi kesehatannya memburuk. Karena mereka tidak merasakan gejala yang serius, kebanyakan orang tidak menyadari bahwa mereka memiliki tekanan darah tinggi. Untuk pasien hipertensi, tekanan darah biasanya diperiksa saat mereka datang ke klinik dan pengobatan hanya diberikan ketika penyakitnya kambuh. Karena hal ini, hipertensi sering disebut sebagai "*the silent killer*", karena tidak menunjukkan gejala yang jelas (Kristin Surbakti, n.d. 2022).

Hipertensi adalah kondisi di mana tekanan darah sistolik dan diastolik meningkat. Hipertensi dibagi menjadi dua jenis, yaitu hipertensi esensial yang paling umum dan hipertensi sekunder yang disebabkan oleh penyakit ginjal atau faktor lain. Di sisi lain, hipertensi maligna adalah tipe yang sangat berat, sementara hipertensi fulminan biasanya terjadi pada kedua jenis hipertensi tersebut (Christiani Telaumbanua & Rahayu, 2021). Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang sangat berbahaya di dunia, karena kondisi ini merupakan salah satu penyebab utama terjadinya penyakit kardiovaskuler, seperti serangan jantung, gagal jantung, stroke, dan penyakit ginjal. Pada tahun 2016, penyakit jantung iskemik dan stroke menjadi dua penyebab utama kematian di seluruh dunia (Amukti et al., 2024).

Menurut data *World Health Organization* (WHO), sekitar 1,13 miliar orang di dunia menderita hipertensi, yang berarti setiap tiga orang di dunia, satu orang terdiagnosis menderita hipertensi. Namun, hanya sekitar

36,8% dari mereka yang meminum obat. Jumlah penderita hipertensi terus bertambah setiap tahun. Diperkirakan pada tahun 2025, jumlah orang yang menderita hipertensi akan mencapai 1,5 miliar orang. Selain itu, setiap tahunnya terdapat sekitar 9,4 juta orang yang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya (Nazzura, 2023).

Peningkatan jumlah orang yang menderita hipertensi terjadi di seluruh dunia. Di dunia, sekitar 22% penduduk mengalami hipertensi, dan wilayah Asia Tenggara berada di peringkat ketiga terbesar dalam hal angka penderita hipertensi. Dari hasil survei Riskesdas tahun 2018, tercatat sebanyak 34,11% penduduk Indonesia menderita hipertensi (Amukti et al., 2024). Hipertensi yang paling banyak terjadi di Provinsi Jawa Tengah, mencapai 64,83% dari total penyakit tidak menular lainnya. Sementara itu, di Kabupaten Klaten, persentase orang yang menderita hipertensi di atas usia 18 tahun adalah 6,83% (Kristianto et al., 2024). Di provinsi Jawa Tengah, hipertensi menduduki peringkat ke – 4 dengan prevalensi mencapai 37,57 % dari penderita hipertensi (Suciana et al., 2024). Pada tahun 2021, 2022, dan 2023 rata-rata jumlah kasus hipertensi di Kabupaten Klaten yaitu 10.356 kasus, 11.206 kasus, dan 12.227 kasus (Endang Sawitri et al., 2024).

Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang bisa menyebabkan berbagai penyakit seperti jantung koroner, gagal jantung kongestif, stroke, gagal ginjal, gangguan fungsi ginjal, serta masalah pada mata. Ada beberapa faktor yang memperbesar risiko terkena hipertensi, dan faktor-faktor ini bisa dibagi menjadi dua jenis, yaitu faktor yang bisa diubah dan faktor yang tidak bisa diubah. Faktor yang bisa diubah meliputi riwayat keluarga, usia, jenis kelamin, serta suku atau etnis. Sementara itu, faktor yang bisa diubah juga mencakup pola makan, obesitas, kebiasaan merokok, penggunaan alkohol, dan tingkat aktivitas fisik (Kurnia, 2020).

Hipertensi bisa dicegah dan diatasi dengan cara mengatur pola makan yang benar, seperti mengurangi makanan yang terlalu asin, mengandung lemak berlebihan, dan kolesterol, serta makan makanan yang kaya serat. Lakukan olahraga secara rutin, hindari minum alkohol, jaga diri dari stres, konsumsi obat antihipertensi sesuai petunjuk dokter, dan lakukan pemeriksaan tekanan darah secara berkala (Martini et al., 2023).

Penatalaksanaan hipertensi dibagi menjadi dua yaitu terapi farmakologis dan non farmakologis. Terapi farmakologis adalah cara mengatasi hipertensi dengan menggunakan obat antihipertensi, seperti diuretik, penghambat adrenergik, atau vasodilator. Terapi ini biasanya diperlukan secara jangka panjang, terutama untuk pasien yang menderita hipertensi berat. Terapi non farmakologis juga bisa digunakan sebagai tambahan untuk membuat pengobatan lebih efektif. Terapi ini dilakukan dengan cara menjaga gaya hidup sehat, mengelola stres, menghindari minum alkohol, dan berhenti merokok (Fransiskus et al., 2022).

Hipertensi berarti tekanan darah yang terlalu tinggi. Semakin tinggi tekanan darah, semakin besar kemungkinan terjadinya komplikasi. Beberapa komplikasi yang bisa terjadi akibat tekanan darah tinggi adalah stroke, penyakit jantung, serangan jantung, dan gagal ginjal (Aprillia, 2023). Jika hipertensi tidak dikelola, maka akan menimbulkan berbagai masalah pada sistem jantung dan pembuluh darah, sistem saraf, serta organ ginjal. Proses penumpukan lemak pada dinding pembuluh darah akan semakin cepat, sehingga meningkatkan risiko terkena penyakit jantung dan stroke. Jantung harus bekerja lebih keras, terutama bagian kiri jantung, sehingga otot jantung mengalami pembesaran. Hal ini berdampak pada risiko terkena penyakit jantung, irama jantung tidak normal, serta gagal jantung (Putri et al., 2022).

Self care management adalah kemampuan seseorang untuk melakukan perawatan diri secara aktif agar dapat menjaga kehidupan,

meningkatkan, dan mempertahankan kesehatan serta kesejahteraan diri (Pramita, 2021). *Self care menegement* merupakan aktivitas yang dilakukan seseorang sendiri untuk meningkatkan dan menjaga kualitas hidupnya. Dukungan dari keluarga sangat penting bagi penderita hipertensi, karena dapat membantu mengontrol penyakit secara lebih baik. Selain itu, dukungan keluarga juga memengaruhi keyakinan dan nilai-nilai sehat seseorang, serta membantu dalam menentukan jenis pengobatan yang cocok dan diterima oleh individu tersebut (Sudirman & Gani, 2023). Manajemen perawatan diri yang tepat dapat membantu mengendalikan dan mengurangi risiko terjadinya komplikasi. Tujuannya adalah menurunkan dan menjaga tekanan darah tetap stabil. Cara mengelola diri secara efektif meliputi akses ke informasi yang akurat, kemampuan mengatasi masalah, pemberian perawatan yang tepat, serta dukungan dari berbagai pihak terkait. Jangan lupa untuk mengubah gaya hidup anda secara positif (Swakarsa et al., 2024).

Jika hipertensi tidak diobati dan tidak dikelola dengan baik, bisa menyebabkan berbagai masalah kesehatan yang berbahaya hingga bisa berujung pada kematian. Karena itu, *self care management* dalam mengatasi hipertensi sangat penting untuk mengurangi angka kematian dan mencegah terjadinya komplikasi. *Self care management* dalam mengatasi hipertensi mencakup mematuhi pengobatan sesuai resep dokter, rutin memeriksa tekanan darah, berolahraga secara teratur, mengurangi penggunaan garam, gula, dan lemak, menghindari konsumsi alkohol, berhenti merokok, menurunkan berat badan, serta mengelola stres dengan baik (Kumalasari et al., 2023). *Self care management* bagi penderita hipertensi yang dilakukan dengan baik dapat meningkatkan kebahagiaan pasien dalam menjalani kehidupan sehari-hari, mengurangi biaya pengobatan, memperkuat kepercayaan diri dan kemandirian pasien, serta meningkatkan kualitas hidup mereka (Irawan, 2023).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di Posbindu desa Jimbung wilayah Puskesmas Kalikotes, peneliti melakukan wawancara dengan 5 penderita hipertensi di Posbindu desa Jimbung wilayah Puskesmas Kalikotes pada tanggal 10 juni 2025, mengenai pemahaman dan manajemen tekanan darah, 3 penderita hipertensi menunjukkan pemahaman yang baik mengenai faktor yang mempengaruhi tekanan darah, seperti stres dan asupan garam, serta mampu mengenali gejala hipertensi seperti kelelahan dan ketegangan di leher. Mereka umumnya lebih suka olahraga rutin setiap pagi, mengonsumsi obat yang diresepkan oleh dokter dan perubahan gaya hidup pengurangan konsumsi garam untuk mengontrol gejala. Sedangkan 2 orang memiliki pemahaman yang masih rendah karena kurang yakin untuk menghadapi masalah, kurang mengontrol mengonsumsi garam, jarang olahraga dan jarang minum obat anti hipertensi yang diberikan oleh dokter.

Upaya yang dilakukan di Puskesmas Kalikotes mengajak para penderita hipertensi untuk patuh terhadap pengobatan. Kegiatan tersebut meliputi kegiatan senam, edukasi atau pendidikan kesehatan dan pengecekan tekanan darah yang diselenggarakan 1 bulan sekali serta dilakukan pengecekan darah di laboratorium.

B. Rumusan Masalah

Permasalahan hipertensi di Indonesia semakin meningkat, dari insiden dan dampak yang terjadi pada penderita. Permasalahan hipertensi terjadi pada laki-laki dan perempuan di Kabupaten Klaten hipertensi juga mengalami peningkatan. Peningkatan ini tidak diimbangi dengan pemeriksaan secara rutin oleh penderita hipertensi ke puskesmas penderita tidak melakukan pemantauan tekanan darah, tidak konsumsi obat hipertensi secara rutin, tidak olahraga maupun mengatur pola makan. Berdasarkan latar belakang dan fenomena di lapangan peneliti merumuskan masalah “Bagaimana Gambaran *Self Care Management* pada Penderita Hipertensi di desa Jimbung wilayah Puskesmas Kalikotes?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mendeskripsikan Gambaran *self care management* pada penderita hipertensi di desa Jimbung wilayah Puskesmas Kalikotes.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan karakteristik Responden yang meliputi usia, jenis kelamin, pendidikan, status perkawinan, pekerjaan dan lama menderita hipertensi.
- b. Mendeskripsikan *self care management* pada penderita hipertensi di desa Jimbung wilayah Puskesmas Kalikotes.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Peneliti ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dalam bidang keperawatan keluarga, khususnya mengenai *self care management* pada penderita hipertensi.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Penderita Hipertensi

Diharapkan karya tulis ini dapat memberikan informasi kepada masyarakat untuk dapat melaksanakan *self care management* untuk mengoptimalkan kesehatannya.

b. Bagi Puskesmas

Hasil karya tulis ini dapat menambah wawasan dan ilmu pengetahuan bagi Puskesmas untuk mengetahui *self care management* penderita hipertensi, dalam upaya meningkatkan derajat kesehatan masyarakat, khususnya pada penyakit hipertensi

c. Bagi Instansi Pendidikan

Diharapkan dapat menambah informasi dan referensi yang berguna bagi mahasiswa dan mahasiswi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan tentang *self care management* hipertensi.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan serta wawasan tentang *self care management* hipertensi.

3. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Penulis	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Perbedaan yang di teliti
1	(Syahab et al., 2024)	Gambaran <i>Self Efficacy</i> , <i>Self Care Management</i> , dan Kepatuhan Pengobatan Pasien Hipertensi di Posyandu Lansia	Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif	Hasil penelitian menunjukkan pasien lansia yang hipertensi terdiri dari 30 perempuan (88,24%) dan 4 laki-laki (11,76%), pasien memiliki <i>self-efficacy</i> baik 20 orang (58,82%) dan kurang 14 orang (41,18%). <i>Self-care management</i> baik 22 orang (64,71%), cukup 10 orang (29,41%) dan kurang 2 orang (5,88%). Kepatuhan pengobatan 19 orang tidak patuh (55,88%), 13 orang kurang patuh (38,24%) dan 2 orang patuh (5,88%)	terletak pada tempat penelitian, penelitian tersebut di tempat posyandu lansia di Pontianak sedangkan penelitian ini berada di Puskesmas Kalikotes, terletak pada variable, variable tersebut menggunakan 3 variabel sedangkan variable ini menggunakan 1 variabel, terletak pada desain, desain tersebut menggunakan desain penelitian deskriptif sedangkan desain penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif, terletak pada sampel, sampel penelitian tersebut menggunakan sampel 25 pasien lansia penderita hipertensi sedangkan penelitian ini menggunakan sampel 60 pasien penderita hipertensi

No	Penulis	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Perbedaan yang di teliti
2	(Rivan Muharam et al., 2024)	<i>Self Care Management</i> Penderita Hipertensi	Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan pengambilan sampel menggunakan rumus Slovin dan jumlah 78 responden. Pengumpulan data dilakukan menggunakan lembar kuesioner, dan analisis statistik dilakukan secara univariat	sebagian responden memiliki diet rendah garam, aktivitas olahraga fisik, cara minum obat, pemantauan tekanan darah, dan upaya pemberhentian merokok yang kurang baik	Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada tempat di Puskesmas Cisewu Kabupaten Garut sedangkan penelitian ini berada di Puskesmas Kalikotes
3	(Savira et al., 2023)	Hubungan Dukungan Keluarga dengan <i>Self Care Management</i> pada Lansia Hipertensi	Metode penelitian ini adalah metode kuantitatif menggunakan desain penelitian korelasional dengan pendekatan <i>cross sectional</i> .	Hasil penelitian melalui uji statistik <i>Spearman Rank</i> (Rho) diperoleh p-value $0,040 < (\alpha = 0,05)$ yang artinya terdapat hubungan antara dukungan keluarga dengan <i>self care management</i> pada lansia hipertensi.	Sedangkan Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada tempat di Puskesmas wilayah kota Jember sedangkan penelitian ini berada di Puskesmas Kalikotes, terletak pada variable, variable tersebut menggunakan 2 variabel sedangkan variable ini menggunakan 1 variabel.

