

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Penyakit tidak menular (PTM) adalah penyakit yang tidak dapat ditularkan dari satu orang ke orang lain. PTM merupakan penyebab utama kematian di Indonesia setiap tahunnya (Alamsyah et al., 2023). Penyakit tidak menular dapat disebabkan oleh faktor perilaku, lingkungan, gaya hidup dan genetik. Menurut World Health Organization (WHO) sebagian besar kematian terjadi di wilayah berpenghasilan rendah dan menengah, termasuk di Indonesia. Peningkatan PTM banyak terjadi pada penyakit kanker, jantung, hipertensi serta diabetes. Oleh karena itu, pengendalian PTM dapat dilakukan dengan cara promotif, preventif dan perubahan perilaku hidup sehat (Nur et al., 2025).

American Heart Association (AHA) menyatakan, Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah sistolik melebihi 130 mmHg dan diastolik melebihi 80 mmHg. Pada dewasa AHA mengklasifikasikan hipertensi tekanan darah normal (<120/80 mmHg), tekanan darah meningkat (120-129/<80 mmHg), Hipertensi Stadium 1 (130-139/80-89 mmHg), hingga Hipertensi Stadium 2 (\geq 140/90 mmHg). Dengan peningkatan secara menetap dan sering disebut sebagai *silent killer* karena tidak menimbulkan gejala yang jelas. Hipertensi yang tidak terkontrol dapat menimbulkan penyakit komplikasi, gagal ginjal dan stroke sehingga menjadi penyebab kematian dini. Pengendalian hipertensi dapat dilakukan dengan terapi farmakologis maupun non farmakologis. Pendekatan farmakologis dengan pemberian obat rutin jangka panjang untuk menjaga tekanan darah tetap stabil sedangkan non farmakologis yaitu perubahan gaya hidup seperti membatasi garam, menghindari konsumsi alkohol, dan rutin melakukan aktivitas fisik (Aditya et al., 2023).

Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi hipertensi yaitu faktor yang dapat diubah dan tidak dapat diubah. Faktor yang dapat diubah, yaitu obesitas, tingkat stress, penggunaan alkohol, konsumsi garam berlebih serta perilaku hidup kurang sehat. Sedangkan, faktor yang tidak dapat berubah, yaitu umur, gender dan faktor keturunan atau genetik (Novriani M. et al., 2024). Peningkatan angka hipertensi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan kematian jika tidak di deteksi sejak dini dan tidak

melakukan pengobatan rutin. Rendahnya kepatuhan pengobatan pada penderita hipertensi sehingga meningkatkan risiko hospitalisasi, komplikasi bahkan kematian dini. Maka dari itu diperlukan pengendalian gejala dan peningkatan perilaku hidup sehat mandiri (Djamaludin et al., 2022).

Prevalensi hipertensi di Indonesia cukup tinggi (sekitar 34,1% di 2018), dan hampir seluruh orang dewasa (95,8%) kurang aktivitas fisik, Jumlah kasus hipertensi di Indonesia dalam kemenkes 2024, pada pengukuran tensimeter terdapat kelompok usia 18-24 tahun sebanyak 10,7% dan pada usia 25-34 tahun sebanyak 17,4% penderita hipertensi. Menurut WHO pada tahun 2022, angka penderita hipertensi sangat meningkat. Menurut Riskesdas dalam (Kemenkes, 2021). hipertensi di Indonesia sebesar 34,1%. Pada tahun 2020 di Provinsi Jawa Tengah meningkat menjadi 39,6% . Klaten merupakan kota yang menduduki urutan ke enam di Jateng yang memiliki prevalensi hipertensi sebanyak 1.806 penduduk baik yang didiagnosa dokter maupun rutin minum obat. Menurut data Dinas kesehatan Jawa Tengah tahun 2022 menunjukkan bahwa angka penderita hipertensi berusia >15 tahun sebanyak 8.494.296 jiwa atau sebesar 29,3% dari seluruh penduduk yang berusia >15 tahun. Jumlah kasus penderita hipertensi di Klaten sudah mencapai 324.122 jiwa pada tahun 2022.

Hipertensi merupakan masalah kesehatan serius yang dikenal sebagai *silent killer* karena sering tidak bergejala namun dapat menyebabkan komplikasi berat seperti stroke, gagal ginjal, dan serangan jantung. Penderita bisa mengalami kelelahan, keterbatasan aktivitas fisik, serta gangguan psikologis dan gangguan fungsi kognitif. Prevalensi hipertensi di Indonesia terus meningkat dan juga menjadi beban kesehatan di Jawa Tengah, termasuk Kabupaten Klaten. Aktivitas fisik yang teratur berperan penting dalam menurunkan dan mengendalikan tekanan darah, namun masih banyak penderita hipertensi yang belum mampu mengontrol tekanan darahnya meskipun sudah beraktivitas. Masalah ini menimbulkan biaya pengobatan tinggi baik individu maupun sistem kesehatan, banyak penderita tidak menyadari munculnya hipertensi sehingga menyebabkan komplikasi, sehingga pengendalian diri sangat penting. Oleh karena itu, penelitian mengenai hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada penderita hipertensi sangat penting dilakukan sebagai dasar pencegahan dan edukasi kesehatan.

Salah satu penyebab hipertensi pada usia ≥ 18 tahun adalah kurangnya aktivitas fisik. Aktivitas fisik merupakan gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot-otot rangka

yang memerlukan tenaga dan energi. Aktivitas yang terjadwal, terorganisir, dan dilakukan beberapa kali seminggu mencakup aktivitas fisik yang termasuk dalam kategori aktivitas fisik ringan, sedang, dan berat (Novriani M. et al., 2024). Aktivitas fisik dapat dilakukan sehari-hari seperti berolahraga, berjalan, maupun melakukan pekerjaan rumah tangga. Kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan peningkatan denyut jantung dan membuat otot jantung berkontraksi dengan lebih kuat, semakin kuat otot jantung memompa darah, semakin tinggi tekanan darah pada dinding arteri, yang pada akhirnya dapat meningkatkan tekanan darah (Novriani M. et al., 2024).

Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat menurunkan risiko penyakit tidak menular. Aktivitas ini tidak hanya menjaga kebugaran namun dapat juga mencegah penyakit degeneratif dan menurunkan risiko mortalitas dini. Aktivitas fisik dapat menjadi salah satu pencegahan primer untuk mengurangi penyakit kronis yang dapat muncul pada usia produktif (Intan et al., 2025). Perubahan gaya hidup dapat mengakibatkan seseorang melakukan aktivitas fisik, serta tidak menjaga berat badan yang ideal. Beberapa studi mengatakan bahwa aktifitas fisik dapat mengontrol tekanan darah serta berat badan ideal terjaga (Patturahman et al., 2024).

Menurut (Baskara et al., 2023a), Kepatuhan merupakan konsistensi menjalankan aktivitas sesuai aturan. Kepatuhan adalah suatu bentuk perilaku yang timbul akibat adanya interaksi antara petugas kesehatan dan pasien, dimana pasien memahami rencana pengobatan beserta konsekuensinya, menyetujui dan melaksanakannya. Kepatuhan juga merupakan cara seseorang agar memahami, menyetujui atau melaksanakan aturan yang disampaikan (Delta et al., 2024). Kepatuhan adalah perilaku penderita hipertensi dalam melaksanakan diet sesuai anjuran tenaga kesehatan secara teratur dan konsisten. Kepatuhan hipertensi mencakup berapa lama melakukan aktivitas, melakukan aktivitas atau tidak, saat ada atau tidak ada gejala hipertensi. Dengan kepatuhan menjalankan aktivitas fisik, penderita hipertensi dapat menjaga kestabilan tekanan darah dan mencegah terjadinya komplikasi lebih (Saalino et al., 2024).

Self efficacy merupakan keyakinan seseorang yang mengacu pada kepercayaan diri untuk melatih kemampuannya agar berhasil dalam mencapai tujuan atau mengatasi situasi tertentu. *Self efficacy* dipengaruhi oleh empat sumber antara lain pencapaian prestasi, pengalaman orang lain, persuasi verbal dan respon fisiologis. *Self efficacy* terbentuk melalui proses belajar sosial yang dapat berlangsung dalam kehidupan,

seseorang yang berumur lebih tua memiliki rentan waktu dan memiliki banyak pengalaman dalam mengatasi suatu hal dibandingkan dengan yang lebih muda (Natabea & Khoiri, 2024). *Self efficacy* dapat membantu seseorang dalam menentukan pilihan, usaha untuk maju, kegigihan untuk hidup sehat, serta berguna untuk merencanakan dan mengkaji intervensi edukasi serta dapat memprediksi modifikasi perilaku *self care*. *Self efficacy* juga dapat menentukan bagaimana orang merasakan dan bertindak. *Self efficacy* yang baik dapat meningkatkan kita dalam keyakinan dalam beraktivitas rutin minimal 30 menit sehari sehingga dapat meningkatkan atau mengontrol hipertensi (Romadhon et al., 2020).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada bulan September 2025 yang dilakukan wawancara kepada 7 penderita hipertensi di rumah masing-masing. Dalam wawancara diperoleh 5 dari 7 penderita tidak patuh dalam menjalankan anjuran beraktivitas fisik dan tidak yakin bahwa penderita mampu melakukan aktivitas karena rasa takut hipertensi kambuh. penderita hanya meminum obat rutin dari puskesmas dan cek tekanan darah rutin. Aktivitas juga termasuk terapi nonfarmakologis tetapi tidak dilakukan oleh penderita hipertensi karena takut merasa lelah sehingga menimbulkan hipertensi akan kambuh dan terus meningkat karena beraktivitas. Di dalam Desa Dompol terdapat 72 penderita hipertensi dengan usia 36-59 tahun.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan *Self Efficacy* Dengan Kepatuhan Menjalankan Aktivitas Fisik Pada Penderita Hipertensi Di Desa Dompol”

B. Rumusan Masalah

Dapat diketahui bahwa penyakit tidak menular (PTM) semakin meningkat di Indonesia, salah satunya adalah hipertensi. Hipertensi dapat ditemukan pada usia dewasa dan sering disebut *silent killer* karena jarang sekali muncul tanda dan gejala. Maka perlu diketahui bahwa pengendalian penyakit sangat penting terutama pada faktor yang dapat diubah seperti aktivitas fisik dan mulai menerpakan perilaku hidup sehat. Kurangnya melakukan aktivitas fisik dapat menyebabkan kerusakan sistem kardiovaskuler, yaitu kerusakan jantung dan pembuluh darah. Tekanan darah yang tinggi yang kronis dapat menyebabkan pembuluh darah kaku dan mengalami penyempitan. Akibatnya, aliran darah tidak lancar dan kerja jantung semakin berat. Berdasarkan prevalensi kejadian diatas, hipertensi terus meningkat setiap tahunnya,

untuk mengurangi angka kenaikan maka diperlukan adanya *self efficacy* yang baik sehingga penderita hipertensi dapat melakukan aktivitas fisik rutin untuk menjaga tekanan darah tetap stabil dan dapat meningkatkan kualitas hidup. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian “ Apakah ada hubungan antara *self efficacy* dengan kepatuhan menjalankan aktivitas fisik pada penderita hipertensi di Desa Dompok?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan *self efficacy* dengan kepatuhan menjalankan aktivitas fisik pada penderita hipertensi di Desa Dompok.

2. Tujuan khusus

Tujuan khusus penelitian ini, yaitu ;

- a. Untuk mendeskripsikan karakteristik responden, yaitu umur, jenis kelamin, Pendidikan, pekerjaan dan lama menderita hipertensi.
- b. Untuk mendeskripsikan *self efficacy* pada penderita hipertensi.
- c. Untuk mendeskripsikan kepatuhan menjalankan aktifitas fisik pada penderita.
- d. Untuk menganalisis hubungan *self efficacy* dengan kepatuhan menjalankan aktivitas fisik pada penderita hipertensi

D. Manfaat Keaslian

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi dan menambah referensi dalam perkembangan ilmu keperawatan mengenai hubungan *self efficacy* dengan kepatuhan menjalankan aktifitas fisik pada penderita hipertensi di Desa Dompok.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Masyarakat

Penelitian ini bagi masyarakat diharapkan dapat bermanfaat untuk mengetahui dan menambah wawasan pentingnya kepatuhan menjalankan aktifitas fisik yang teratur pada penderita hipertensi.

b. Bagi Keluarga

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan dukungan keluarga dalam perawatan penderita hipertensi dengan meningkatkan *self efficacy* dalam membantu anggota keluarga yang hipertensi agar patuh beraktivitas fisik.

c. Bagi Tenaga Kesehatan

Penelitian ini diharapkan agar dapat memperluas pemahaman perawat tentang *self efficacy* dalam aktivitas fisik dan memberikan edukasi atau asuhan keperawatan pada penderita hipertensi.

d. Bagi Penelitian Selanjutnya

Hasil dari penelitian ini diharapkan sebagai data untuk memperluas dan mengembangkan penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan *self efficacy* dengan aktifitas fisik pada penderita hipertensi.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian yang hampir sama dengan “*hubungan self efficacy dengan kepatuhan menjalankan aktivitas fisik pada penderita hipertensi di Desa Dompok*”

1. Baskara, M. W. R., Winandari, F., Istiarini, C. H., & Pratama, A. Y. (2023). “Hubungan *Self Efficacy* dengan Kepatuhan Menjalankan Aktivitas Fisik pada Penderita Hipertensi di Masa Pandemi Covid 19 di RW 04 Terban GK V Gondokusuman Yogyakarta”

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang ditandai dengan tekanan darah tinggi, yaitu tekanan darah sistol ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastole ≥ 90 mmHg. Hipertensi tidak terkontrol dapat mengakibatkan komplikasi seperti stroke, gagal ginjal dan jantung coroner hingga kematian. Hipertensi dapat ditangani seperti terapi farmakologis dan nonfarmakologis, atau dengan aktivitas fisik minimal 30 menit perhari atau 150 menit per minggu dilakukan dengan intensitas sedang. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan *self efficacy* dan aktifitas fisik pada penderita hipertensi. Penelitian ini menggunakan korelasional pendekatan cross sectional dengan populasi sebanyak 42 orang dan sampel 42 orang. Teknik sampling yang digunakan total sampling. Hasil uji *chi square* didapatkan *p-value* sebesar 0.024 (< 0.05). Nilai *contingency coefficient* yaitu sebesar 0.329 yang bermakna memiliki keeratan hubungan lemah. Terdapat hubungan *self efficacy* dengan kepatuhan menjalankan aktivitas fisik pada

penderita hipertensi di masa pandemi covid 19 di RW 04 Terban GK V Gondokusuman Yogyakarta Tahun 2023.

Perbedaan riset dalam penelitian ini menggunakan korelasional pendekatan cross sectional dengan populasi sampel 42 orang dan penelitian selanjutnya menggunakan 72 orang. pada penelitian ini menggunakan variable terikat merupakan kepatuhan menjalankan aktivitas fisik, sedangkan penelitian sekarang merupakan kepatuhan menjalankan aktivitas fisik. Dalam penelitian ini saya akan meneliti apakah di Desa Dompok patuh terhadap keyakinan diri dalam menjalankan aktivitas fisik karena aktivitas termasuk terapi nonfarmakologis, karena di desa ini belum ada yang penelitian yang sama.

2. Aprilliya, Siska (2019) “*Hubungan Self Efficacy Dengan Aktivitas Fisik Pada Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Bantul Yogyakarta*”

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular, yang jika berlanjut dapat menyebabkan kerusakan pada jantung dan pembuluh darah. Prevalensi hipertensi menurut kategori usia berdasarkan data Riskesdas tahun 2013 terdiri dari; 55-64 tahun sebesar 45,9%, 65-74 tahun sebesar 57,6%, 75+ sebesar 63,8%. Dalam bertambahnya usia, risiko terjadinya hipertensi semakin meningkat. Usaha yang dilakukan untuk menghindari hipertensi adalah melalui kegiatan fisik. Kegiatan fisik seseorang bisa dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah *self efficacy*. Metode Penelitian: Penelitian ini mengangkat jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Sampel penelitian terdiri dari lansia berusia ≥ 60 tahun yang menderita hipertensi di area kerja Puskesmas Bantul 1 dengan total 185 sampel. Pengambilan sampel dilakukan dengan metode cluster random sampling. Metode pengumpulan data mengandalkan kuesioner *Self Report Physical Activity Questionnaire* dan *Self Rated Abilities for Health Practice Scale*. Hasil Penelitian: Mayoritas responden menunjukkan tingkat *self efficacy* sedang dengan proporsi 50.3%, dan sebagian besar juga memiliki aktivitas fisik yang kurang memadai sebesar 67.0%. Hasil uji statistik chi square menunjukkan hubungan signifikan antara *self efficacy* dan aktivitas fisik pada lansia hipertensi dengan $p = 0.004$ dan koefisien kontingensi 0.238 yang menunjukkan kekuatan hubungan rendah.

Perbedaan riset dalam penelitian ini menggunakan metode cluster random sampling, sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan purposive sampling. pada penelitian ini menggunakan variable terikat merupakan aktivitas fisik lansia, sedangkan penelitian serakarang variable terikat merupakan kepatuhan menjalankan aktivitas fisik.

3. Sukmaningsih, S. A. K., Putra, G. N. W., Sujadi, H., & Windi, P. (2020) “Hubungan *Self Efficacy* Dengan kepatuhan Minum Obat Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Tejakula” .*Jurnal Kesehatan MIDWINERSLION*, 5(2).

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah diatas normal yang mengakibatkan peningkatan angka kesakitan (morbiditas) dan angka kematian/ mortalitas. Hipertensi dapat diobati dengan cara patuh mengkonsumsi obat anti hipertensi. Kepatuhan minum obat dapat terjadi jika penderita memiliki keyakinan untuk sembuh, keyakinan ini dinamakan *self efficacy*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan *self efficacy* dengan kepatuhan minum obat penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tejakula 1. Jenis penelitian ini adalah non-eksperimental korelasional dengan uji Spearman Rank yang dilaksanakan di Wilayah Kerja Puskesmas Tejakula 1. Pengumpulan data menggunakan kuisioner kepatuhan minum obat dan kuesioner *self efficacy* dengan sampel 56 orang. Dari hasil penelitian didapatkan mayoritas responden memiliki tingkat kepatuhan minum obat tinggi dan memiliki *self efficacy* tinggi yaitu sebanyak 22 orang (39,3%). Hasil uji analisis didapatkan nilai p-value 0,025 yang berarti terdapat Hubungan *Self efficacy* dengan Kepatuhan Minum Obat Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tejakula 1.

Perbedaan riset dalam penelitian ini menggunakan sampel 56 orang, dalam penelitian ini menggunakan non-eksperimental korelasional dengan uji Spearman Rank sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan purposive sampling. pada penelitian ini menggunakan variable terikat merupakan kepatuhan minum obat, sedangkan penelitian serakarang variable terikat merupakan kepatuhan menjalankan aktivitas fisik.