

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Hipertensi merupakan suatu keadaan tekanan darah seseorang di atas keadaan normal atau optimal yaitu  $\geq 140$  mmHg untuk sistolik dan  $\geq 90$  mmHg untuk diastolik (Kemenkes RI, 2014; *American Heart Association* (AHA), 2010). Penyakit ini tidak tampak mengerikan secara visual namun dapat membuat kualitas hidup penderita menurun atau dapat mengancam jiwa penderita sehingga sering dijuluki *the silent killer* (Eni & Wijaya, 2017). Tekanan darah yang terus menerus tinggi dalam jangka waktu yang lama dapat menimbulkan komplikasi, sehingga hipertensi perlu dideteksi dini dengan pemeriksaan tekanan darah secara berkala (kontrol tekanan darah) (Depkes RI, 2013).

Prevalensi hipertensi semakin lama semakin meningkat, sejalan dengan perubahan gaya hidup seperti merokok, obesitas, aktivitas fisik, dan stres psikososial. Jumlah hipertensi diderita lebih dari 800 juta orang di seluruh dunia (Depkes RI, 2006a). *World Health Organization* (WHO) (2013) menyatakan bahwa pada tahun 2008 sejumlah 40% orang dewasa yang telah mencapai usia 25 tahun ke atas didiagnosis hipertensi di seluruh dunia. Jumlah tersebut meningkat 60% atau sejumlah 1,56 miliar, komplikasi dari hipertensi mencapai 9,4 juta kematian di seluruh dunia setiap tahunnya pada tahun 2015. Prevalensi hipertensi terbanyak terdapat di tiga negara antara lain 54,9% di Afrika Selatan, 52,5% di Cina, dan 49,9% di Kenya.

Hasil survei Di Asia tahun 2013 menunjukkan prevalensi hipertensi di Indonesia menduduki peringkat ketujuh (WHO, 2013). Prevalensi hipertensi terbesar di Indonesia terdapat di tiga provinsi yaitu Sulawesi Utara 15,0%, Kalimantan Selatan 13,1%, dan Daerah Istimewa Yogyakarta 12,8% (Data dan Informasi Kesehatan DIY, 2016). Prevalensi hipertensi di Daerah Istimewa Yogyakarta tahun 2015 dalam sebaran kabupaten yaitu Kabupaten Sleman 33,22%, Kulonprogo 23,29%, Bantul 22,73%, kota Yogyakarta 18,49% dan Gunung Kidul 12,24%. Kabupaten Sleman merupakan wilayah dengan jumlah hipertensi paling tinggi di Yogyakarta. Puskesmas Gamping I merupakan Puskesmas dengan jumlah kasus

penderita hipertensi primer tertinggi yaitu sebanyak 4643 kasus (Dinkes Kota Yogyakarta, 2015).

Hipertensi seharusnya lebih diwaspadai agar terhindar dari risiko komplikasi seperti, stroke gagal jantung, gagal ginjal, dan penyakit kardiovaskular lainnya (Novian, 2013). Upaya pencegahan dan penanggulangan hipertensi harus dimulai dengan meningkatkan kesadaran masyarakat dan melakukan perubahan pola hidup ke arah yang lebih sehat. Individu dan masyarakat perlu mempelajari perilaku kesehatan secara tepat untuk memahami dan memperketat gaya hidup yang benar dan menghindari penyakit (Miller et al., 2011).

Salah satu peran perawat dalam mengatasi kondisi hipertensi ini adalah sebagai *caregiver* untuk menurunkan dan mengontrol tekanan darah tanpa efek merugikan dan tanpa biaya yang tidak semestinya (Smeltzer et al., 2007). Perawat sebagai pemberi asuhan keperawatan dapat melakukan intervensi preventif bagi klien hipertensi sebagai upaya pencegahan komplikasi penyakit dalam meningkatkan derajat kesehatan serta kualitas hidupnya (Smeltzer et al., 2007; Potter and Perry, 2005). Chobanian et al. (2003) mengemukakan bahwa *Department of Health and Human Services, National Institute of Health, National Heart, Lung & Blood Institute, National High Blood Pressure Education program* merekomendasikan beberapa gaya hidup dalam mengontrol tekanan darah seperti menurunkan berat badan, perubahan pola makan, menghindari konsumsi alkohol, olahraga secara teratur, berhenti merokok, dan penggunaan obat-obatan.

Hipertensi merupakan penyakit kronik sehingga pasien harus bertanggung jawab dalam melakukan perilaku manajemen diri baik untuk menurunkan gejala maupun menurunkan risiko komplikasi. Manajemen diri merupakan kemampuan individu mempertahankan perilaku yang efektif meliputi diet dan olahraga, penggunaan obat diresepkan, pemantauan mandiri dan koping emosional (Zhong et al., 2011). Praktik perilaku manajemen diri sangat berperan dalam melakukan aktivitas-aktivitas pengelolaan penyakit hipertensi, manajemen koping, dan mengatur kondisi-kondisi yang disebabkan oleh penyakit hipertensi (Gallant, 2003).

Perilaku manajemen diri yang dilakukan secara efektif dapat meningkatkan kepuasan pasien hipertensi dalam menjalani hidup, menurunkan biaya perawatan,

meningkatkan rasa percaya diri, kemandirian pasien, dan meningkatkan kualitas hidup pasien (Atak et al., 2007). Salah satu faktor yang terpenting dalam memenuhi kebutuhan perilaku manajemen diri, yaitu pengetahuan pasien tentang penyakit hipertensi. Pengetahuan yang dimiliki pasien dapat meningkatkan rasa percaya diri dan menumbuhkan keyakinan pasien terhadap pengobatan hipertensi. Penelitian Mulyati, Yetti, & Sukmarini (2013), menunjukkan hasil bahwa pasien yang mendapatkan informasi suatu penyakit dan cara pengobatan penyakit tersebut, lebih mungkin untuk berhasil dalam mengelola dan mengatasi penyakit tersebut. Penelitian Mulyati, dkk (2013) menunjukkan bahwa terdapat empat variabel yang memiliki hubungan signifikan terhadap *self management behaviour* dengan *p value* <0.05, yaitu variabel keyakinan terhadap efektivitas *self management behaviour*, *self efficacy*, dukungan sosial dan komunikasi petugas pelayanan kesehatan dengan pasien.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Gamping 1 pada tanggal 10 Februari 2018 didapatkan jumlah pasien hipertensi rawat jalan periode 1 Oktober - 31 Desember 2017 sebanyak 1.456 pasien. Berdasarkan hasil wawancara pada tujuh pasien yang menderita hipertensi, terdapat lima dari tujuh pasien yang tidak mengonsumsi obat dalam satu minggu terakhir, tidak mengatur pola makan dan tidak manajemen berat badan. Mereka mengatakan tidak rutin kontrol dengan alasan tidak sempat berobat dan bekerja di luar kota, tidak mengatur pola makan dan tidak menjaga berat badan karena kesadaran yang masih kurang serta mereka makan apa adanya dan tidak mengatur porsi makanan. Dua dari tujuh pasien mengatakan tidak melakukan aktivitas fisik secara teratur karena ketidakmampuan fisik. Semua pasien yang diwawancarai mengatakan tidak merokok dan mengonsumsi alkohol.

Penelitian terkait gambaran perilaku manajemen diri seperti konsumsi obat-obatan, aktivitas fisik, merokok, serta manajemen berat badan pada pasien hipertensi belum banyak dilakukan khususnya di Yogyakarta. Penelitian serupa sudah pernah dilakukan tetapi hanya berfokus pada aktifitas fisik dan diet DASH, sedangkan penelitian ini akan lebih kompleks membahas perilaku manajemen diri. Berdasarkan uraian pada latar belakang dan hasil studi pendahuluan, peneliti tertarik untuk

meneliti tentang “Gambaran Perilaku Manajemen Diri pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Gamping I Yogyakarta”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah: “Bagaimana gambaran perilaku manajemen diri pada pasien hipertensi di Puskesmas Gamping I Yogyakarta”

## **C. Tujuan Penelitian**

### 1. Tujuan umum

Diketuinya perilaku manajemen diri pada pasien hipertensi di Puskesmas Gamping I Yogyakarta.

### 2. Tujuan khusus

- a) Diketuinya perilaku manajemen diri pada pasien hipertensi berdasarkan kepatuhan minum obat
- b) Diketuinya perilaku manajemen diri pada pasien hipertensi berdasarkan aktivitas fisik
- c) Diketuinya perilaku manajemen diri pada pasien hipertensi berdasarkan kebiasaan merokok
- d) Diketuinya perilaku manajemen diri pada pasien hipertensi berdasarkan kebiasaan konsumsi alkohol
- e)
- f) Diketuinya perilaku manajemen diri pada pasien hipertensi berdasarkan manajemen berat badan
- g) Diketuinya perilaku manajemen diri pada pasien hipertensi berdasarkan asupan makanan

## **D. Manfaat Penelitian**

### 1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada tenaga kesehatan tentang manajemen diri pada pasien hipertensi di Puskesmas Gamping

I

## 2. Manfaat Praktis

### a) Bagi Perawat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai upaya untuk menilai perilaku manajemen diri pada pasien hipertensi.

### b) Bagi Pasien

Hasil penelitian ini sebagai upaya untuk mengetahui perilaku manajemen diri yang dimiliki pasien yang mengalami hipertensi sehingga pasien secara mandiri lebih dapat mengontrol hipertensi yang dideritanya.

### c) Bagi Manajemen Puskesmas Gamping I

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi manajemen Puskesmas untuk peningkatan upaya promosi terkait manajemen diri.

### d) Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai data dasar untuk penelitian selanjutnya sehingga *evidence-based practice* di Indonesia terkait perilaku manajemen diri pada pasien hipertensi dapat meningkat.