

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Hipertensi adalah salah satu penyebab timbulnya gangguan kesehatan yang sangat berbahaya, karena darah tinggi ini menjadi faktor utama penyakit kardiovaskuler seperti gagal jantung, stroke, penyakit jantung iskemik dan serangan jantung, serta merupakan salah satu penyebab kematian utama di dunia. Hipertensi merupakan suatu keadaan di mana tekanan darah seseorang meningkat melebihi batas normal (Susanti, 2020). Hipertensi merupakan penyakit tidak menular kini telah menjadi masalah kesehatan masyarakat global, baik di tingkat regional, nasional maupun lokal (Fauziah & Syahputra, 2021). Hal ini menandakan bahwa salah satu faktor risiko penyakit yang cukup berbahaya bagi kesehatan seseorang adalah tekanan darah tinggi.

Prevalensi global hipertensi adalah 22% dari total populasi dunia. Di Afrika mempunyai 27% populasi yang terkena hipertensi, hal tersebut menjadikannya wilayah dengan prevalensi tertinggi. Asia Tenggara memiliki tingkat hipertensi tertinggi urutan ketiga dengan 25% dari total penduduk (Kemenkes, 2021). Tekanan darah tinggi juga menjadi faktor penyebab kematian, sebesar 23,7% dari 1,7% juta kematian di Indonesia pada tahun 2016. Berdasarkan Riskesdas (2019), prevalensi tekanan darah tinggi di Indonesia meningkat 8,3% dari prevalensi 25,8% pada tahun 2013 menjadi 34,1% pada tahun 2018. Menurut diagnosa dokter hipertensi di Yogyakarta menempati urutan keempat tertinggi di Indonesia yaitu 11,1% angka tersebut lebih tinggi dari pada nilai nasional 8,8%. Bantul adalah salah satu kabupaten di DIY dengan tingkat hipertensi yang tinggi. Menurut Dinas Kesehatan Bantul, hipertensi menduduki peringkat pertama dari sepuluh penyakit Puskesmas terbanyak di Kabupaten Bantul pada tahun 2020 dengan 83.932 kasus dari total penduduk (Dinas Kesehatan DIY, 2022).

Berdasarkan data dari (Dinas Kesehatan DIY, 2022), proporsi penderita hipertensi di Bantul menunjukkan bahwa Perempuan lebih banyak terjangkau

dibandingkan laki-laki. Pada jenis kelamin Perempuan berjumlah 67,8% (26.479 orang) dan laki-laki 32,2% (12.574%). Capaian pelayanan kesehatan hipertensi di Puskesmas di Kabupaten Bantul belum optimal dalam memberikan pelayanan kesehatan hipertensi. Meskipun Puskesmas Pandak II berhasil mencapai 28,1% pasien dengan enam kunjungan per tahun, rata-rata capaian seluruh Puskesmas hanya 11,5%, sementara yang Puskesmas Banguntapan III sebagai terendah dengan 4,3%. Berdasarkan data Dinkes Kabupaten Bantul (2022), didapatkan data jumlah pasien hipertensi yang mendapatkan pelayanan di Puskesmas Pajangan sebanyak 159 orang, terdiri dari 44 laki-laki dan 115 perempuan. Berdasarkan golongan umur prevalensi hipertensi yang mencapai 13,2% pada usia 18-24 tahun, 20,1% pada usia 25-34 tahun, 31,6% pada usia 35-44 tahun, 45,3% pada usia 45-54 tahun, 55,2% pada usia 55-64 tahun, 63,2% pada usia 65-74 tahun, dan 69,5% pada usia lebih dari 75 tahun.

Berdasarkan *World Health Organization (WHO)*, Lansia mengalami kemunduran fungsi fisik. Kemunduran ini disebabkan oleh berbagai faktor seperti perubahan fisik, psikososial, budaya. Penurunan fungsi pada lansia juga bisa diakibatkan oleh berbagai penyakit, diantaranya yang umum terjadi pada lansia adalah hipertensi. Jika tidak ditangani dengan baik, hipertensi dapat memicu penyakit yang lebih serius. Hipertensi yang berkelanjutan menyebabkan jantung berdetak lebih cepat dan merusak pembuluh darah di otak, jantung, ginjal, hingga mata. Tekanan darah tinggi sangat berisiko terjadi pada orang lanjut usia. Oleh karena itu, para lansia disarankan untuk mengontrol tekanan darah tinggi dengan baik agar penyakitnya tidak semakin parah dan patuh terhadap pengobatan hipertensi.

Kepatuhan terhadap pengobatan hipertensi dapat meningkatkan derajat kesehatannya. Kepatuhan pengobatan diukur dengan mengonsumsi obat, mematuhi diet, dan mengubah gaya hidup sesuai anjuran profesional kesehatan (WHO, 2018). Manajemen pengobatan tekanan darah tinggi termasuk makan-makanan rendah sodium, mengurangi alkohol, berhenti merokok, berolahraga dan aktif secara fisik, dan minum obat tekanan darah tinggi. Faktor yang dapat mempengaruhi manajemen diri pasien hipertensi salah satunya adalah efikasi diri. Pasien hipertensi dengan efikasi diri yang baik dapat memperoleh manfaat dari pengobatan hipertensi,

termasuk kepatuhan terhadap obat antihipertensi (Hoky, R Siahaan, B., & Utomo, 2022). Ketidakpatuhan dalam pengobatan atau mengendalikan tekanan darah tinggi dapat mengakibatkan komplikasi kerusakan organ seperti otak. Ketidakstabilan tekanan darah yang tidak terkontrol dapat memicu kemungkinan terjadinya serangan stroke dan kerusakan pada organ jantung. Selain itu, kondisi tekanan darah yang tidak terkontrol dapat menyebabkan peningkatan beban kerja jantung yang berlebihan dapat berujung pada gagal jantung serta masalah pada ginjal.

Dalam hal ini, pemerintah Indonesia sangat memperhatikan pencegahan dan pengobatan hipertensi. Salah satu cara mengatasi darah tinggi adalah dengan menerapkan perilaku CERDIK. Program kesehatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesehatan masyarakat, mendorong orang untuk berperilaku lebih bersih dan sehat, mengurangi angka kematian, memantau serta mendeteksi faktor risiko PTM sejak dini. CERDIK yaitu cek Kesehatan secara rutin, enyahkan asap rokok, rajin aktivitas fisik, diet, istirahat cukup dan kelola stress (KEMENKES, 2018). Menurut Kementerian Kesehatan (2018), perilaku cerdas dalam pengendalian tekanan darah tinggi antara lain dengan melakukan kunjungan rutin ke dokter setidaknya sekali setahun untuk melakukan pemeriksaan tekanan darah, berat badan, lingkar pinggang, serta kadar kolestrol. Perokok aktif dapat mencoba mengurangi konsumsi rokok dan berolahraga. Rajin berolahraga minimal 30 menit sehari atau 3 hingga 5 kali seminggu, makan makanan yang sehat dan seimbang, makan buah dan sayur, kemudian kurangi asupan tinggi gula, garam dan lemak, serta mendapatkan jumlah tidur yang cukup, 6 sampai 8 jam per hari, dan berusaha mengurangi stres dengan melakukan aktivitas yang menarik, menonton TV, dan berbicara dengan teman dan rekan.

Menurut penelitian (Romaini, R., 2023), dari 49 responden mayoritas (71,4%) menunjukkan perilaku cerdas yang tidak baik, sementara 28,6% menunjukkan perilaku cerdas yang baik. Hal ini menunjukkan kurangnya pemahaman masyarakat tentang pentingnya menerapkan perilaku cerdas dalam upaya menurunkan tekanan darah. Kebiasaan buruk seperti konsumsi garam berlebihan, makanan bersantan dan berminyak, merokok, dan kurang beraktivitas fisik masih banyak dijumpai di masyarakat. Kebiasaan ini dapat memicu hipertensi,

konsumsi garam berlebihan meningkatkan volume darah, sementara makanan bersantan dan berminyak meningkatkan kadar kolestrol jahat dalam darah. Merokok dan kurang beraktivitas fisik dapat meningkatkan denyut jantung dan tekanan darah. Kurangnya aktivitas fisik bisa menyebabkan risiko obesitas, yang merupakan salah satu faktor risiko hipertensi. Orang yang jarang berolahraga juga cenderung mengalami detak jantung yang lebih cepat, yang menyebabkan jantung bekerja lebih keras. Salah satu faktor yang menyebabkan meningkatnya prevalensi hipertensi yaitu kebiasaan yang tidak sehat, seperti kurang berolahraga, konsumsi alkohol, kelebihan berat badan, dan stres. Berbagai faktor memengaruhi pengendalian hipertensi, seperti pengetahuan, keinginan, dukungan keluarga, faktor fisiologis dan psikologis, dan kepatuhan terhadap pengobatan. Menurut (Fatmawati et al., 2021) *self efficacy* mempengaruhi bagaimana seseorang mengubah perilaku gaya hidupnya sebagai penderita hipertensi, sehingga diperlukan dorongan motivasi. Penderita hipertensi perlu memiliki *self-efficacy* yang kuat agar mereka percaya pada kemampuan diri sendiri, yang akan memotivasi mereka untuk meningkatkan kesehatan dengan mengelola hipertensi secara efektif.

Efikasi diri adalah keyakinan dalam melakukan suatu perilaku tertentu untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Efikasi diri terdiri dari dua bagian, efikasi diri dan hasil yang diharapkan. *Self efficacy* dapat mengembangkan keyakinan terhadap kemampuan seseorang dalam mengatasi permasalahan kesehatan. Hasil yang diinginkan adalah seseorang percaya bahwa mereka dapat mencapai hasil kesehatan yang positif melalui perilaku kesehatannya. *Self efficacy* juga mengacu pada motivasi dan kepercayaan diri seseorang terhadap kemampuannya mengatasi masalah kesehatannya, yang semuanya merupakan syarat penting untuk perubahan perilaku pada lansia penderita hipertensi (Romadhon et al., 2020).

Sebuah studi yang dilakukan oleh, Dwi Sulistyowatia et al., (2020) *self efficacy* memberikan pasien hipertensi kepercayaan diri yang lebih besar dan kuat dalam menerapkan gaya hidup sehat, sehingga membantu mencegah komplikasi. Sehingga penderita hipertensi harus memiliki efikasi diri yang tinggi untuk menginspirasi dan meyakinkan dirinya untuk menerapkan pola hidup sehat dan mendukung pengobatan terapinya. Dan hal ini serupa dengan penelitian oleh

(Pambudi, 2019) yang menemukan bahwa semakin tinggi tingkat perilaku cerdas yang diterapkan, semakin baik derajat hipertensi pasien atau menurun.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilaksanakan di Puskesmas Pajangan pada Februari 2024 didapatkan data terdapat 252 penderita hipertensi. Berdasarkan wawancara terhadap 10 orang lansia penderita hipertensi. Didapatkan bahwa 6 orang lansia mengatakan selalu menjalani pemeriksaan cek kesehatan secara teratur atau minum obat secara rutin, sedangkan 4 orang lansia mengatakan bahwa mereka hanya menjalani pemeriksaan kesehatan ketika mengalami gejala (seperti pusing, sakit kepala, penglihatan kabur). Lima lansia mengatakan terkadang melakukan kegiatan fisik atau berolahraga selama 30 menit sehari, dan lima diantaranya masih merokok atau terpapar asap rokok di rumah. Empat lansia sudah menjalani pola makan seimbang yang terdiri dari membatasi makanan asin dan berlemak serta membiasakan cukup minum air putih serta makan buah dan sayur. Ketiga lansia masih mengalami kesulitan dalam menghindari makanan asin dan berlemak meskipun mereka sadar bahwa makanan tersebut tidak baik untuk kesehatan. Sedangkan ketiga lansia masih sering mengonsumsi kopi, meskipun mereka tahu bahwa kopi dapat meningkatkan tekanan darah. Hal ini menunjukkan bahwa kepercayaan diri mereka untuk menghentikan kebiasaan minum kopi masih rendah.

Berdasarkan uraian latar belakang yang dipaparkan, peneliti tertarik ingin meneliti tentang “Hubungan Efikasi Diri Dengan Perilaku Cerdik Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Pajangan”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang yang dipaparkan, rumusan dalam penelitian ini adalah; “Apakah ada Hubungan Efikasi Diri Dengan Perilaku CERDIK Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Pajangan?”.

### **C. Tujuan Penelitian**

#### **1. Tujuan Umum**

Diketahui hubungan efikasi diri dengan perilaku CERDIK lansia dengan hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pajangan.

#### **2. Tujuan Khusus**

1. Diketahui karakteristik lansia dengan hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pajangan.
2. Diketahui efikasi diri pada lansia dengan hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pajangan.
3. Diketahui perilaku CERDIK pada lansia dengan hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pajangan.
4. Diketahui keeratan hubungan efikasi diri dengan perilaku CERDIK lansia dengan hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pajangan.

### **D. Manfaat Penelitian**

#### **1. Manfaat Teoritis**

Diharapkan hasil penelitian ini akan memberikan informasi ilmiah tentang hubungan efikasi diri dengan perilaku cerdik lansia yang menderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas Pajangan. Dan diharapkan penelitian ini akan memberikan informasi tambahan tentang pengembangan ilmu keperawatan berkaitan dengan bidang PTM khususnya keperawatan komunitas.

#### **2. Manfaat Praktis**

##### **1. Bagi Responden**

Diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat serta meningkatkan pengetahuan dan pemahaman responden khususnya pada penderita hipertensi tentang tentang efikasi diri dan perilaku CERDIK.

##### **2. Bagi Puskesmas**

Penelitian ini diharapkan dapat membantu evaluasi pelaksanaan program perilaku CERDIK untuk pencegahan hipertensi di wilayah kerja puskesmas.

3. Bagi Kader

Kader lebih termotivasi untuk meningkatkan pengetahuan tentang posyandu dan lebih aktif untuk berperan serta dalam melakukan kegiatan Posyandu.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi referensi peneliti selanjutnya untuk pengembangan studi terkait hubungan efikasi diri dengan perilaku CERDIK lansia dengan hipertensi.

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA