

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan salah satu contoh Penyakit Tidak Menular (PTM) yang masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang sangat serius di dunia. Hipertensi ialah keadaan tekanan darah tinggi atau meningkat dengan kadar sistolik $\geq 140/90$ mmHg (Mekonen, 2017). Data WHO menyatakan bahwa penyandang hipertensi di dunia sekitar 1,13 milyar dan diperkirakan akan meningkat pada tahun 2025 menjadi sekitar 1,5 milyar. Setiap tahunnya diperkirakan orang meninggal akibat hipertensi sebanyak 9,4 juta orang (WHO, 2015 dalam Biro Komunikasi dan Pelayanan Masyarakat, 2019).

Hipertensi selain menjadi masalah yang serius di tingkat global, juga menjadi masalah kesehatan yang utama di Indonesia. Menurut data Riskesdas tahun 2018 penderita hipertensi usia 19-24 tahun adalah sebanyak 13,2% dan 20,1% pada usia 25-34 tahun. Jumlah penduduk Indonesia yang menyandang hipertensi sekitar 63 juta penduduk (KEMENKES, 2019). Menurut Riskesdas (2018) Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) memiliki prevalensi 11,01%, bahkan prevalensi daerah tersebut melebihi angka nasional (8,8%). Berdasarkan data tersebut Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) menempati peringkat ke-4 di provinsi yang memiliki jumlah kasus hipertensi yang tinggi (*Buku Profil Kesehatan DIY, 2019*). Berdasarkan

data gambaran Dinas Kesehatan Kabupaten Bantul tahun 2018 terdapat 60.000 pasien dengan penyakit hipertensi di Puskesmas se-Kabupaten Bantul.

Tingginya angka hipertensi tersebut disebabkan oleh beberapa faktor, faktor yang tidak dapat diubah dan dapat diubah. Faktor yang tidak dapat diubah meliputi jenis kelamin, umur, dan genetik. Tekanan darah sistolik dan diastolik akan meningkat seiring dengan bertambahnya usia. Tekanan darah sistolik dan diastolik pada pria maupun wanita rata-rata ditemukan pada kelompok usia 45-54 tahun (Singh et al., 2017). Faktor yang dapat diubah antara lain adalah pola makan, obesitas, stress, kurang olahraga, dan kebiasaan merokok (Masyudi, 2018). Adanya hubungan yang signifikan antara obesitas dan hipertensi, orang dewasa pada usia 15 tahun yang memiliki berat badan berlebih akan meningkatkan endotilen sehingga menyebabkan terjadinya hipertensi (Omar et al., 2020). Kebiasaan mengonsumsi alkohol dan penggunaan tembakau dapat meningkatkan risiko seseorang terkena hipertensi (Singh et al., 2017).

Penderita hipertensi yang disebabkan oleh faktor risiko tersebut tidak dapat disembuhkan sehingga penderita sering mengalami kekambuhan selama hidupnya (Ainiyah dan Wijayanti, 2019). Kekambuhan dapat ditandai dengan munculnya gejala peningkatan pada tekanan darah yang disertai dengan gejala sakit kepala, pusing, nafas pendek, dan nyeri dada. Kekambuhan tersebut dapat berasal dari faktor sikap individu yang tidak mampu menjalankan pola hidup sehat berupa sulit mengelola stress,

tidur tidak teratur, dan kurangnya olahraga. Penderita hipertensi juga sering menyalahkan makanan sebagai salah satu penyebab hipertensi tersebut terjadi (Amanda et al., 2017). Sikap manajemen diri juga termasuk penyebab dari terjadinya kekambuhan pada pasien hipertensi dikarenakan akan mempengaruhi cara berperilaku menghadapi penyakit hipertensi (Nurhasana et al., 2020).

Menurut penelitian (Ainiyah dan Wijayanti, 2019) tingkat kekambuhan penderita hipertensi yang dimiliki masyarakat dalam kategori sering sekali sebanyak 9 orang (37.50%), sering sebanyak 3 orang (12.50%), kadang-kadang sebanyak 8 orang (33.30%), jarang sebanyak 4 orang (16.70%). Menurut penelitian Harsismanto tahun 2020, bahwa kekambuhan pasien hipertensi pada bulan Januari sampai dengan Juni tahun 2019 di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) sebanyak 22 orang dari 87 lansia. Kekambuhan yang sering terjadi bahkan semakin parah daripada kekambuhan yang terjadi sebelumnya maka akan menimbulkan dampak yang serius pada pasien hipertensi seperti stroke, gagal jantung, dan gagal ginjal (Ainiyah dan Wijayanti, 2019).

Parahnya dampak yang terjadi ketika hipertensi tidak terkontrol akan mengacu terjadinya asimtomatik, dengan berbagai penyakit yang dapat menimbulkan komplikasi maka akan menyebabkan kematian. Kematian yang disebabkan oleh tekanan darah yang tidak terkontrol akan berlipat ganda dari 90.000 pada tahun 2015 menjadi 210.000 kematian yang diprediksi akan terjadi di tahun 2050 (Leilani, 2020). Cara untuk mengatasi

adanya kekambuhan tersebut, penderita hipertensi sebaiknya menghindari faktor penyebab timbulnya kekambuhan dengan cara melakukan manajemen diri yang baik dalam hidupnya. Kebiasaan menerapkan manajemen diri yang baik maka diharapkan penderita hipertensi dapat meminimalisir terjadinya kekambuhan (Lestari dan Isnaini, 2018).

Manajemen diri adalah kemampuan individu dalam pengendalian diri untuk mengelola gejala serta pemantauan dalam perubahan gaya hidup yang melekat dalam hidupnya berdasarkan proses kognitif dan belajar dari pengalaman masa lalu (Thutsaringkarnsakul & Jitpanya, 2021). Manajemen diri dibutuhkan dalam kehidupan sehari-hari untuk menjaga kesehatan, dapat dilakukan untuk mempertahankan rutinitas hidup sehat ataupun sedang hidup dengan penyakit kronis (Wijaya & Widiastuti, 2018). Manajemen diri akan berkembang seiring berjalannya waktu dengan lamanya pasien menderita penyakit tersebut. Pasien akan memiliki pemahaman terkait gejala dan pengalaman sebelumnya ketika mengalami kekambuhan, yang diharapkan akan menjadi perubahan perhatian maupun penyesuaian diri dengan kondisi tubuh penderita (Russell et al., 2018). Pasien yang memiliki sikap manajemen diri positif akan cenderung memiliki status kesehatan yang baik (Xie et al., 2020). Manajemen diri yang positif berkaitan dengan tindakan dan mental yang positif sehingga seseorang mampu menyadari dan menyesuaikan pola hidup sesuai keinginannya (Asbari et al., 2020).

Manajemen diri memiliki keuntungan bagi penderita penyakit kronis termasuk penderita hipertensi. Penderita hipertensi yang menerapkan manajemen diri yang baik maka dirinya akan dengan sadar patuh minum obat, memantau tekanan darahnya sendiri, dan memodifikasi gaya hidupnya dengan tujuan memperbaiki kesehatan dirinya (Omar, 2017). Manajemen diri yang dilakukan pasti akan berpengaruh dengan kehidupan dimasa mendatang. Hal tersebut sesuai dengan firman Allah QS. Al-Hasyr Ayat 18 yang berbunyi:

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ ءَامَنُوْا اتَّقُوا اللّٰهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ
وَآتَّقُوا اللّٰهَ ۚ اِنَّ اللّٰهَ خَبِيْرٌۢ بِمَا تَعْمَلُوْنَ ﴿١٨﴾

Artinya: *“Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat); dan bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan”*.

Surat Al-Hasyr ayat 18 menjelaskan ayat tersebut dapat disimpulkan bahwa kita harus mengintrospeksi diri dengan melakukan manajemen diri yang baik sehingga dapat mencapai masa depan yang baik. Jika kita melakukan perbuatan yang tidak baik di masa lalu maka kita akan mendapat hasil yang tidak baik juga, sehingga manusia diharapkan dapat berfikir dan mengerjakan segala sesuatu yang berorientasi dalam kebaikan (Chasbullah, 2020).

Pasien dengan penyakit kronis seperti hipertensi jarang memperlihatkan gejala yang dirasakan dan merasa dirinya baik-baik saja sehingga akan menunjukkan pola hidup yang tidak baik. Ketika tekanan darahnya tidak terkontrol maka akan menimbulkan beberapa komplikasi (Lestari & Isnaini, 2018). Upaya yang dapat dilakukan ialah meningkatkan pencegahan kekambuhan hipertensi (Amanda et al., 2017). Seseorang dengan hipertensi sebaiknya melakukan manajemen diri dalam kehidupan sehari-harinya sebagai cara mengontrol maupun memajemen penyakit yang diderita (Lestari & Isnaini, 2018).

Melihat fenomena tingginya prevalensi hipertensi di Indonesia, pemerintah mengupayakan berbagai tindakan. Mulai dari tindakan promotif, pemerintah melaksanakan penyuluhan promosi kesehatan kepada masyarakat yang masih sehat atau memiliki faktor risiko hipertensi. Tindakan preventif yang dilakukan pemerintah yaitu dengan melakukan deteksi dini faktor risiko terjadinya penyakit tidak menular, melakukan surveilans hipertensi, dan membentuk kemitraan. Tindakan terakhir adalah kuratif dan rehabilitative, pemerintah melakukan tatalaksana terkait pasien dengan hipertensi melalui pemberian obat secara rutin ataupun memberi rujukan pada pasien hipertensi (Kemenkes RI, 2018).

Perawat memiliki peran dalam mengidentifikasi faktor yang berkaitan dengan kekambuhan pada pasien hipertensi dengan cara melakukan penyuluhan dan melakukan deteksi melalui pemeriksaan tekanan darah. Perawat melakukan promosi kesehatan melalui komunikasi,

informasi, dan edukasi dengan memberi penyampaian informasi kesehatan melalui berbagai media pembelajaran yang dapat diakses oleh masyarakat setiap hari dan dilakukan secara berkesinambungan (Akbar & Tumiwa, 2020).

Hasil studi pendahuluan di Wilayah Ngewotan terdapat 50 kasus hipertensi dan setelah dilakukan wawancara singkat terhadap 10 pasien penderita hipertensi menunjukkan bahwa masyarakat masih menunjukkan tata kelola hipertensi yang belum optimal seperti tidak bisa mengelola stres dengan baik, istirahat yang kurang, tidak memperhatikan makanan yang dikonsumsi, merokok, serta tidak mengetahui apa yang menyebabkan kekambuhan yang dialami. Masyarakat berasumsi jika belum merasakan tanda gejala kekambuhan maka mereka masih tetap melakukan kebiasaan sehari-hari seperti mengonsumsi segala makanan, istirahat yang kurang, dan menyebutkan stres sebagai pemicu kekambuhan hipertensi.

Berdasarkan latar belakang fenomena tersebut peneliti melihat masih banyak terjadi kekambuhan pada pasien hipertensi. Penderita hipertensi menyebutkan belum semua menyadari pentingnya mengelola gaya hidup untuk mencegah timbulnya kekambuhan hipertensi. Faktor manajemen diri dimungkinkan dapat mempengaruhi terjadinya kekambuhan pada pasien hipertensi. Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk meneliti lebih jauh terkait hubungan manajemen diri dengan kekambuhan hipertensi.

B. Rumusan Masalah

Manajemen diri pada penderita hipertensi menjadi salah satu faktor penyebab terjadinya kekambuhan, sehingga akan berpengaruh terhadap perilaku atau tindakan yang akan dilakukan untuk mengatasi kekambuhan tersebut. Masalah yang dapat dikemukakan berdasarkan latar belakang penelitian ini adalah “Adakah hubungan manajemen diri dengan kekambuhan pada pasien hipertensi?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi hubungan manajemen diri dengan kekambuhan pada pasien hipertensi.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik demografi responden meliputi usia, pendidikan terakhir, jenis kelamin, pekerjaan, lama menderita hipertensi, riwayat merokok, konsumsi alkohol, komplikasi, tekanan darah.
- b. Mengidentifikasi manajemen diri pada pasien hipertensi
- c. Mengidentifikasi tingkat kekambuhan pada pasien hipertensi
- d. Menganalisa hubungan manajemen diri dengan kekambuhan pada pasien hipertensi.

D. Manfaat Penelitian

1. Ilmu Keperawatan

Diharapkan menjadi tambahan khasanah keilmuan keperawatan komunitas yang berkaitan dengan manajemen diri pada pasien hipertensi dan hubungannya dengan tingkat kekambuhan.

2. Pelayanan Kesehatan

Diharapkan dapat memberikan informasi terkait gambaran manajemen diri dan kekambuhan pada pasien hipertensi, sehingga dapat digunakan sebagai pertimbangan dalam melakukan upaya promotif, preventif, kuratif bagi penderita hipertensi.

3. Responden

Diharapkan penderita hipertensi dapat memahami dan menerapkan manajemen diri yang baik untuk menjaga tekanan darah tetap stabil dan mencegah terjadinya kekambuhan hipertensi.

4. Penelitian Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi data dasar bagi peneliti selanjutnya terkait faktor-faktor yang mempengaruhi kekambuhan pasien hipertensi selain manajemen diri.

E. Penelitian Terkait

1. Penelitian (Palupi, 2021) dengan judul Hubungan Tingkat Pengetahuan Keluarga tentang Diet Hipertensi dengan Kekambuhan Hipertensi pada Lansia di Wilayah Puskesmas Karanganyar. Penelitian ini berjenis

deskriptif korelatif dengan populasi berjumlah 49 responden. Peneliti menggunakan teknik pengambilan sampel dengan metode purposive sampling dengan sampel berjumlah 33 responden. Data yang dikumpulkan menggunakan kuesioner dan wawancara. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan adanya hubungan tingkat pengetahuan keluarga tentang diet hipertensi dengan kekambuhan hipertensi pada lansia di Wilayah Puskesmas Karanganyar. Persamaan dengan yang akan dilakukan peneliti terhadap penelitiannya adalah variable kekambuhan dan penggunaan kuisisioner dalam pengumpulan data. Perbedaan dengan yang akan dilakukan peneliti terhadap penelitiannya adalah variable independen nya yaitu Tingkat Pengetahuan Keluarga dan perbedaan jumlah responden.

2. Penelitian (Rusmauli & Sianipar, 2020) dengan judul Pengaruh Edukasi Manajemen Diri Terhadap dan Tekanan Darah Pasien Hipertensi di Ruang Rawat Inap Rumah Santa Elisabeth Medan. Penelitian tersebut menggunakan Desain kuasi eksperimen dengan desain *nonequivalent control group prepost-test design*. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 60 responden pasien hipertensi yang dikelompokkan menjadi dua kelompok, 30 kelompok intervensi dan 30 kelompok kontrol yang diambil dengan teknik consecutive sampling. Pengumpulan data penelitian menggunakan instrumen modifikasi dari *Stanford university* yaitu *exercise behavior scale*, *cognitive symptom management scale*, kuesioner diet sehat dan tensimeter digital Omron untuk pengukuran

tekanan darah. Hasil penelitian menunjukkan tidak ada pengaruh edukasi manajemen diri terhadap perilaku latihan ($p = 1,00 > 0,05$), ada pengaruh edukasi manajemen diri terhadap manajemen kognitif gejala ($p = 0,00 < 0,05$), ada pengaruh edukasi manajemen diri terhadap diet sehat ($p = 0,00 < 0,05$) dan ada pengaruh edukasi manajemen diri terhadap tekanan darah sistolik dan diastolik ($p = 0,00 < 0,05$). Persamaan dengan yang akan dilakukan peneliti terhadap penelitiannya adalah variable manajemen diri. Perbedaan dengan yang akan dilakukan peneliti terhadap penelitiannya adalah peneliti tidak menggunakan metode kuasi eksperimen dan perbedaan jumlah responden.

3. Penelitian (Seesawang & Thongtang, 2019) dengan judul *Factors Associated with Self-Management Ability among Older Adults with Hypertension in Asia: A Systematic Review of Qualitative Studies*. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan sepuluh studi kualitatif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kemampuan manajemen diri di antara orang dewasa yang lebih tua dengan hipertensi di Asia dikaitkan dengan beragam faktor tingkat pasien, organisasi, dan komunitas. Persamaan dengan yang akan dilakukan peneliti terhadap penelitiannya adalah variable manajemen diri. Perbedaan dengan yang akan dilakukan peneliti terhadap penelitiannya adalah jenis penelitian yang akan digunakan adalah metode kuantitatif dan perbedaan responden yang akan digunakan peneliti.