

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Hipertensi adalah tekanan darah persisten di mana tekanan sistoliknya di atas 140 mmHg dan tekanan diastolik di atas 90 mmHg. Hipertensi merupakan penyebab utama gagal jantung, stroke dan gagal ginjal. Disebut sebagai pembunuh diam-diam karena orang dengan hipertensi sering tidak menampakkan gejala. Begitu penyakit ini diderita, tekanan darah pasien harus dipantau dengan interval teratur karena hipertensi merupakan kondisi seumur hidup (Smeltzer & Bare, 2017).

Hipertensi merupakan salah satu penyebab kematian dini pada masyarakat di dunia dan semakin lama permasalahan tersebut semakin meningkat. *World Health Organization* (WHO) telah memperkirakan pada tahun 2025 nanti, sekitar 1,5 milyar orang di dunia akan menderita hipertensi tiap tahunnya. Penyakit hipertensi merupakan *the silent disease* karena orang tidak mengetahui dirinya terkena hipertensi sebelum memeriksakan tekanan darahnya (Umbas, Tuda & Nurmansyah, 2019).

Prevalensi kejadian hipertensi di Indonesia berdasarkan data hasil riset kesehatan dasar (Riskesdas) tahun 2018 terjadi peningkatan prevalensi hipertensi dari 5,8% pada tahun 2013 menjadi 8,3% pada tahun 2018. Berdasarkan profil kesehatan Provinsi Jawa Tengah tahun 2018, dari hasil rekapitulasi data kasus baru, jumlah kasus baru PTM yang dilaporkan secara keseluruhan pada tahun 2018 adalah 1.377.422 kasus. Berdasarkan data dari

Profil Kesehatan Kabupaten Cilacap tahun 2020, diketahui bahwa jumlah penderita hipertensi tahun 2019 adalah sebanyak 16.342 orang.

Hipertensi sering mengakibatkan keadaan yang berbahaya karena keberadaannya sering kali tidak disadari dan kerap tidak menimbulkan keluhan berarti, sampai suatu waktu terjadi komplikasi ke jantung, otak, ginjal, mata, pembuluh darah atau organ-organ vital yang lain. Hipertensi dapat menyerang siapa saja dan berbagai kelompok sosial ekonomi (Gusnilawati & Buston, 2016).

Penatalaksanaan hipertensi bersifat kontinyu dengan tujuan untuk mempertahankan kadar tekanan darah yang normal dan harus disertai dengan perubahan gaya hidup. Selain memodifikasi gaya hidup, upaya yang dapat dilakukan dengan cara melakukan pengontrolan hipertensi, dikarenakan penyakit ini hanya bisa dikontrol tidak untuk disembuhkan. Pengontrolan hipertensi belum adekuat meskipun obat-obatan yang efektif banyak tersedia. Di Indonesia dari sekitar 25,8% pasien hipertensi hanya 0,7% yang terdiagnosis minum obat (Effendi & Larasati, 2018).

Pola hidup sehat adalah suatu keadaan mental, fisik maupun kesejahteraan sosial, dan bukan hanya pada ketiadaan penyakit pada seluruh manusia. Cakupan pola hidup sehat antara lain cek tekanan darah dilakukan setiap satu minggu sekali, teratur minum obat, berhenti merokok, mengurangi kelebihan berat badan, menghindari alkohol, modifikasi diet dan yang mencakup psikis antara lain mengurangi stres, olahraga, dan istirahat (Maswarni & Hayana, 2020).

Gaya hidup dan pola hidup sehat merupakan hal yang saling berhubungan dan berkaitan. Para pakar kesehatan berpendapat bahwa terciptanya pola hidup yang sehat akan bergantung dari gaya atau pola hidup yang dijalani oleh

seseorang. Gaya hidup individu, yang dicirikan dengan pola perilaku individu, akan memberi dampak pada kesehatan individu dan selanjutnya pada kesehatan orang lain. Pola hidup dan pola makan modern yang sekarang ini dianut orang ternyata sangat berpotensi rawan mengganggu kesehatan dan menimbulkan penyakit. Mendapatkan pola hidup yang sehat wajib diikuti oleh penderita hipertensi. Dengan melaksanakan pola hidup yang sehat dapat menurunkan tekanan darah, mencegah, atau menunda terjadinya hipertensi, meningkatkan efektivitas obat antihipertensi, dan menurunkan resiko terjadinya penyakit kardiovaskuler (Maswarni & Hayana, 2020). Hasil penelitian Alhuda, Prastiwi dan Dewi (2018) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan tingkatan hipertensi, terdapat hubungan gaya hidup dengan tingkatan hipertensi, serta terdapat hubungan pola makan dan gaya hidup dengan tingkatan hipertensi. Hasil penelitian Firdaus dan Suryaningrat (2020) menunjukkan bahwa aktivitas fisik memiliki hubungan yang bermakna dengan tekanan darah pada pasien dengan hipertensi ( $p = 0,027$ ).

Tidak terkontrolnya tekanan darah tidak hanya disebabkan oleh kelalaian individu, namun dapat pula disebabkan oleh ketidaktahuan masyarakat sebagai akibat dari kurangnya informasi yang benar mengenai hipertensi. Rendahnya pengetahuan pasien, dan masyarakat tentang hipertensi merupakan penyebab utama tidak terkontrolnya tekanan darah, terutama pada pasien hipertensi (Sudarsono & Sasmita, 2017). Hasil penelitian Damanik (2016) menunjukkan bahwa pengetahuan responden kurang yaitu 52 %, tindakan responden kurang yaitu 52%, pengetahuan cukup yaitu 33%, tindakan responden kurang yaitu 19% dan tindakan responden cukup yaitu 14%, pengetahuan baik yaitu 15%, tindakan

responden cukup yaitu 15%. Hasil uji statistik menunjukkan ada hubungan antara pengetahuan responden dengan tindakan mengontrol tekanan darah ( $p = 0,001$ ).

Hasil penelitian Kumala, dkk (2021) menemukan bahwa sebelum diberikan edukasi tidak ada yang mengetahui dengan tepat anjuran jumlah maksimal gula yang dapat dikonsumsi dalam sehari, terdapat 72,4% yang mengetahui anjuran jumlah maksimal garam yang dapat dikonsumsi dalam sehari dan 93,1% peserta mengetahui anjuran jumlah maksimal minyak yang dapat dikonsumsi dalam sehari. Sebanyak 65,5% peserta mengetahui jumlah porsi sayur yang dianjurkan untuk dikonsumsi dalam sehari dan 51,7% peserta mengetahui jumlah porsi buah yang dianjurkan untuk dikonsumsi dalam sehari, hanya 20,7% peserta yang mengetahui proses pengolahan makanan yang baik.

Berdasarkan data dari UPTD Puskesmas Cipari diketahui bahwa jumlah pasien hipertensi peserta Prolanis di Puskesmas Cipari adalah sebanyak 108 orang. Hasil studi pendahuluan dengan melakukan wawancara secara informal kepada 10 pasien hipertensi di Prolanis didapatkan 6 dari 10 pasien menyatakan tidak melakukan olahraga rutin setiap hari minimal 15 menit, kegiatan olahraga hanya dilakukan pada saat senam Prolanis, 8 dari 10 pasien hipertensi menyatakan masih merokok walaupun tidak sebanyak sebelum terkena hipertensi yaitu 4-11 batang sehari, 6 dari 10 pasien hipertensi menyatakan masih sering mengonsumsi makanan yang manis dan asin serta masih suka mengonsumsi mi instan. Kemudian dari 10 pasien hipertensi 6 diantaranya menyatakan belum paham betul penatalaksanaan hipertensi yang benar dalam merubah gaya hidup seperti makanan yang sebaiknya tidak dikonsumsi

penderita hipertensi, keteraturan dalam kontrol dan minum obat antihipertensi dan melakukan aktivitas fisik.

Berdasarkan latar belakang di atas penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul “Hubungan tingkat pengetahuan dengan pola hidup sehat pada pasien hipertensi pada kelompok Prolanis di UPTD Puskesmas Cipari”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan tingkat pengetahuan dengan pola hidup sehat pada pasien hipertensi pada kelompok Prolanis di UPTD Puskesmas Cipari?”.

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Mengetahui hubungan tingkat pengetahuan dengan pola hidup sehat pada pasien hipertensi pada kelompok Prolanis di UPTD Puskesmas Cipari.

## 2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran tingkat pengetahuan pada pasien hipertensi pada kelompok Prolanis di UPTD Puskesmas Cipari.
- b. Mengetahui gambaran pola hidup sehat pada pasien hipertensi pada kelompok Prolanis di UPTD Puskesmas Cipari.
- c. Menganalisis hubungan tingkat pengetahuan dengan pola hidup sehat pada pasien hipertensi pada kelompok Prolanis di UPTD Puskesmas Cipari.

## **D. Manfaat Penelitian**

### 1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai kajian pustaka untuk semakin memperkuat teori tentang hubungan tingkat pengetahuan dengan pola hidup sehat pada pasien hipertensi. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat merangsang penelitian lanjutan tentang pola hidup sehat pada pasien hipertensi.

### 2. Manfaat Praktis

#### a. Bagi Puskesmas Cipari

Menambah khasanah ilmu pengetahuan khususnya hubungan tingkat pengetahuan dengan pola hidup sehat pada pasien hipertensi, sehingga dapat dijadikan bahan pertimbangan dalam mengedukasi pasien hipertensi dan keluarga agar dapat menerapkan pola hidup sehat dalam penatalaksanaan hipertensi.

b. Bagi Perawat

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan informasi tentang hubungan tingkat pengetahuan dengan pola hidup sehat pada pasien hipertensi. Selain itu juga dapat dijadikan acuan dalam tindakan asuhan keperawatan pada pasien hipertensi.

c. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat memberikan wawasan tentang hubungan tingkat pengetahuan dengan pola hidup sehat pada pasien hipertensi, mengaplikasikan mata kuliah Metodologi Riset dan Riset Keperawatan serta merupakan pengalaman dalam melakukan penelitian.

## **E. Keaslian Penelitian**

Penelitian dengan tema yang hampir sama dengan penelitian yang akan dilakukan diantaranya adalah:

1. Pola Hidup Sehat pada Penderita Hipertensi di RW 24 Desa Pandau Jaya Kabupaten Kampar yang dilakukan Maswarni dan Hayana Tahun 2020

Penelitian ini bertujuan untuk melihat pola hidup sehat pada penderita hipertensi dengan jumlah sampel 74 responden di RW 24 Desa Pandau Jaya Kabupaten Kampar. Teknik pengambilan sampel dengan metode *cross sectional non probability sampling*. Pengambilan data dilakukan menggunakan kuesioner dan dianalisis menggunakan data hasil distribusi frekuensi. Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik yang tidak aktif yaitu sebanyak 43 orang (58,1%), memiliki pola makan yang baik yaitu sebanyak 47 orang (63,5%),

memiliki kebutuhan istirahat yang tidak cukup yaitu sebanyak 50 orang (67,6%) serta tidak merokok yaitu sebanyak 58 orang (78,4%).

2. Penyuluhan Pengaturan Pola Hidup Sehat dalam Upaya Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi, serta Penanggulangan Covid-19 di Desa Ciranjang, Kecamatan Ciranjang, Kabupaten Cianjur yang dilakukan Sutoni dan Cahyati Tahun 2021

Tujuan penelitian memberikan pengetahuan berupa penyuluhan kepada masyarakat. Adapun tujuannya adalah untuk mengaktivasi serta melakukan komunikasi risiko kesehatan di masyarakat. Metode penelitian menggunakan penelitian kualitatif dengan wawancara dan observasi. Masyarakat mempunyai pengetahuan tentang pola hidup sehat, baik di masa Pandemi Covid-19 sekarang ini, maupun nanti setelah Pandemi berakhir. Masyarakat tidak lagi tidak peduli terhadap kesehatannya yaitu dengan menjaga pola hidup yang lebih baik. Masyarakat tidak lagi banyak yang mengeluh sakit. Masyarakat mengerti untuk cek rutin kesehatan, tanpa harus disuruh.

3. Hubungan Pola Hidup Sehat pada Penderita Hipertensi dengan Pengontrolan Tekanan Darah terhadap Aktivitas Fisik di RW 024 Desa Pandau Jaya Kab. Kampar yang dilakukan Maswarni dan Hayana Tahun 2021

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk melihat apakah ada hubungan pola hidup sehat pada penderita hipertensi dengan pengontrolan tekanan darah terhadap aktivitas fisik di RW 024 Desa Pandau Jaya Kabupaten Kampar. Penelitian ini merupakan penelitian analitik dengan pendekatan kuantitatif. Rancangan penelitian ini menggunakan *cross sectional* yaitu suatu penelitian untuk mempelajari dinamika korelasi antara faktor resiko dengan efek,



dengan cara pendekatan observasi atau pengumpulan data sekaligus pada suatu saat (*point time approach*). Populasi pada penelitian ini adalah penderita hipertensi yang berada di RT 01 RW 24 Desa Pandau Jaya Kabupaten Kampar. Sampel pada penelitian ini sejumlah 74 responden. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan cara menggunakan kuesioner. Penelitian ini menggunakan tingkat kepercayaan CI 95% dan tingkat kemaknaan 0.05. Hasil pada penelitian ini menunjukkan bahwa nilai-P = 0,01 ( $P < 0,05$ ), dengan nilai OR 7.389 sehingga dapat disimpulkan bahwa dengan adanya aktivitas fisik yang teratur maka akan meningkatkan pengontrolan tekanan darah sebanyak 7.389 kali.

4. Upaya Penderita Hipertensi untuk Mempertahankan Pola Hidup Sehat yang dilakukan Sunarti, Sunarno dan Alvino Tahun 2015

Tujuan penelitian adalah untuk mengidentifikasi bagaimana upaya penderita hipertensi untuk mempertahankan pola hidup sehat. Metode penelitian ini menggunakan rancangan deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien hipertensi di Poli Umum UPTD Kesehatan Kecamatan Sukorejo Kota Blitar sebanyak 220 orang, jumlah sampel pada penelitian ini adalah 33 responden dan menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan cara memberikan kuesioner. Waktu pengambilan data dilakukan pada tanggal 20 juni 2013 sampai 02 juli 2013. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebesar 57,6% (94 responden) memiliki upaya baik, 39,4% (13 responden) memiliki upaya cukup, dan sebesar 3% (1 responden) memiliki upaya kurang.

Perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan adalah pada variabel bebas penelitian yaitu tingkat pengetahuan pasien hipertensi, desain penelitian menggunakan studi korelasi, teknik analisis menggunakan uji Chi-Square dan objek penelitian di UPTD Puskesmas Cipari.