

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan permasalahan kesehatan utama dan merupakan penyebab kematian nomor satu di seluruh dunia (Musa, 2022). Hipertensi dapat menyebabkan kerusakan pada jantung dan pembuluh darah dan secara signifikan juga meningkatkan risiko gangguan pada otak, ginjal dan stroke yang dapat menyebabkan setiap orang akan menghadapi akhir hidup dengan episode terminal (Sina et al., 2024).

World Health Organization (WHO) menyatakan sekitar 1,13 milyar orang di seluruh dunia mempunyai penyakit hipertensi, dimana satu dari lima orang mengidap hipertensi dan biasanya lebih menyerang pada negara berpenghasilan rendah dan menengah. Masalah ini akan meningkat di tahun 2025 dimana prevalensi penderita hipertensi berkisar sekitar 1,5 miliar dan diperkirakan setiap tahunnya terdapat 9,4 juta orang meninggal akibat komplikasi dari hipertensi (WHO, 2021).

Berdasarkan data riskesdas prevalensi hipertensi di Indonesia pada pra lansia di tahun 2018 menunjukkan angka yang cukup tinggi pada kelompok umur 45-54 tahun sebesar 45,32% dan di Sumatera Barat pada kelompok umur 45-54 tahun prevalensi hipertensi yaitu sebesar 33,23%. Pada tahun 2018 prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan umur ≥ 18 tahun sebesar 34,1%. Prevalensi Sumatera Barat di bawah Indonesia namun prevalensi hipertensi di Sumatera Barat

terjadi peningkatan yaitu di tahun 2013 prevalensi hipertensi sebesar 22,6% meningkat menjadi 25,1% pada tahun 2018. Di Kabupaten Padang Pariaman prevalensi hipertensi pada tahun 2018 yaitu 21,95%. Hipertensi merupakan penyakit nomor dua tertinggi di Kabupaten Padang Pariaman menurut BPS.

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kronis yang membutuhkan manajemen perawatan diri. Sebuah tinjauan menemukan bahwa manajemen perawatan diri cukup efektif untuk meningkatkan status kesehatan seseorang yang menderita penyakit kronik (Mufidah, 2020). Manajemen perawatan diri merupakan suatu kegiatan dan strategi yang dilakukan oleh individu secara mandiri untuk memenuhi kebutuhan hidupnya dalam mempertahankan kesehatan dalam jangka panjang. Perawatan diri adalah kegiatan individu dalam berinisiatif dan membentuk perilaku untuk memelihara kehidupan, kesehatan dan kesejahteraan. Aktivitas perawatan diri ini merupakan kombinasi antara terapi farmakologis dan non farmakologis yang harus dilakukan secara baik, benar, dan terukur untuk memperoleh hasil yang maksimal (Caron & Markusen, 2016).

Manajemen perawatan diri pada penderita hipertensi sering kali menghadapi berbagai tantangan, seperti kesulitan mematuhi jadwal pengobatan akibat lupa, efek samping, atau kurangnya edukasi. Pola makan yang tidak sehat dan kurangnya aktivitas fisik juga menjadi masalah, sering disebabkan oleh keterbatasan pengetahuan dan akses. Stres yang tidak terkelola dan kurangnya pemantauan tekanan darah rutin memperburuk kondisi, sementara dukungan sosial yang minim serta kurangnya pemahaman tentang bahaya hipertensi memperumit manajemen penyakit ini. Masalah finansial juga menjadi hambatan signifikan

dalam pengelolaan hipertensi (Yimmi, 2015).

Manajemen perawatan diri sangat penting untuk pengendalian tekanan darah dan pencegahan penyakit. Pasien yang memiliki manajemen diri yang baik pasti memiliki pengetahuan, keterampilan dan kepercayaan diri yang baik pula untuk mengelola kesehatan mereka dan mengubah perilaku mereka misalnya dalam menerapkan gaya hidup sehat (Susanti et al., 2022). Ada beberapa faktor yang mempengaruhi manajemen perawatan diri pasien hipertensi diantaranya adalah tingkat pengetahuan, tingkat Pendidikan, dukungan sosial, efikasi diri dan lama menderita penyakit hipertensi (Syahnita, 2021).

Manajemen perawatan diri yang efektif pada penderita hipertensi dapat meningkatkan kualitas hidup, kepercayaan diri, kemandirian, serta efisiensi biaya, dan juga berperan penting dalam menurunkan tekanan darah (Lestari & Saraswati, 2023). Penderita hipertensi harus melakukan pencegahan sejak dini dengan rutin mengontrol tekanan darah, mengonsumsi obat, dan menjalani gaya hidup sehat (Susanti et al., 2022; Arista, 2018). Tujuan utama dari manajemen diri adalah membantu individu menghindari perilaku yang tidak diinginkan dan mengatasi hambatan dalam situasi tertentu (Brilianti, 2016 dalam Puswati et al., 2021).

Beberapa responden memiliki rasa percaya diri yang tinggi bahwa mereka mampu menjaga kesehatan, karena mereka tahu bahwa olahraga baik untuk kesehatan, termasuk untuk mengatasi tekanan darah tinggi. Namun, meskipun mereka paham pentingnya olahraga, mereka tidak benar-benar menerapkan gaya hidup sehat, seperti melakukan olahraga ringan misalnya berjalan kaki. Akibatnya, kemampuan mereka dalam mengelola kesehatan diri dinilai kurang baik (Hadibrata

& Rantepadang, 2023).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Syahnita, (2021) penderita Hipertensi yang memiliki efikasi diri yang tinggi dapat melakukan manajemen perawatan diri hipertensi yang lebih baik. Sama halnya hasil penelitian yang dilakukan (Hadibrata & Rantepadang, 2023) yang dilakukan pada Posyandu Lansia Padukuhan Panggang III, yang melibatkan 25 lansia terdapat hubungan yang signifikan antara efikasi diri dengan self-care management. Dalam dunia keperawatan hal tersebut memiliki istilah yang disebut dengan efikasi diri.

Efikasi diri merupakan keyakinan terhadap kemampuan dalam menghasilkan tindakan sesuai tujuan dan memiliki pengaruh yang kuat di kehidupan seseorang (Ambarwati & Fitriyani, 2021). Efikasi diri telah dianggap sebagai prediktor yang paling menonjol untuk perubahan perilaku kesehatan seperti kepatuhan terhadap terapi pada pasien dengan penyakit kronis. Penderita hipertensi yang memiliki efikasi diri baik dapat menghasilkan manfaat dalam penanganan hipertensi contohnya kepatuhan dalam mengonsumsi obat anti hipertensi dan memodifikasi gaya hidup yang sehat.

Efikasi diri dapat memberikan kontribusi terhadap pemahaman yang lebih baik dalam proses perubahan perilaku kesehatan sehingga sangat penting untuk meningkatkan pengetahuan, perilaku dan keterampilan seseorang. Seseorang dengan efikasi diri yang tinggi akan mengalami peningkatan yang signifikan terhadap pengobatan, diet rendah garam, melakukan aktivitas fisik, tidak merokok, dan monitoring berat badan dengan baik sesuai dengan apa yang diharapkan. Begitu pula sebaliknya, apabila seseorang dengan efikasi diri yang rendah akan

menganggap bahwa kemampuan yang dimiliki belum tentu dapat membuat dia mampu untuk mendapatkan hasil yang diharapkan (Baskara et al., 2023).

Tingkat efikasi diri atau keyakinan diri seseorang untuk merawat kesehatannya termasuk di kalangan pasien hipertensi di Desa Mambalan, dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, dan pengalaman mereka. Sebagian besar pasien berusia 41-60 tahun, usia di mana kondisi fisik cenderung menurun. Penurunan ini dapat berdampak pada rasa percaya diri mereka dalam menjaga kesehatan.

Selain itu, pengalaman hidup, terutama lamanya mereka menderita hipertensi, juga berpengaruh. Pengalaman positif, seperti merasa berhasil menjaga kesehatan, dapat meningkatkan motivasi mereka untuk hidup lebih sehat. Sebaliknya, pengalaman negatif, seperti mengalami komplikasi atau gagal mengelola hipertensi, dapat mengurangi motivasi dan memperburuk kondisi kesehatan mereka. Dalam hal ini, disebutkan bahwa 90% pasien sudah menderita hipertensi lebih dari satu tahun, yang artinya kebanyakan dari mereka sudah cukup lama menghadapi kondisi ini dan pengalaman mereka selama waktu tersebut bisa sangat beragam dalam memengaruhi efikasi diri mereka (Fatmawati et al., 2021).

Menurut data profil kesehatan Kabupaten Padang Pariaman tahun 2023, Puskesmas Lubuk Alung tercatat memiliki jumlah penderita hipertensi terbanyak di antara puskesmas lainnya di daerah tersebut. Terdapat sekitar 2.877 mereka yang mendapatkan pelayanan kesehatan (Dinas Kesehatan Kabupaten Padang Pariaman 2023, Puskesmas Lubuk Alung, 2023). Selama tiga bulan terakhir, dari April hingga Juni 2024, tercatat 350 pasien penderita hipertensi di puskesmas Lubuk Alung

tersebut.

Survey awal yang dilakukan pada Agustus 2024 pada penderita hipertensi yang ada di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Alung didapatkan bahwa dari 7 orang yang terdiagnosa hipertensi, 3 diantaranya mengatakan jarang untuk melakukan kegiatan berupa berjalan sekitar 30-60 menit per hari dan memakan makanan berdaging, mereka mengatakan tidak dapat mengendalikan keinginannya untuk merokok dan minum kopi. Mereka juga mengatakan tidak melakukan pembatasan konsumsi garam dan mereka juga masih sering memakan makanan kolestrol tinggi serta kurang beraktifitas fisik. Sementara itu 4 dari 7 orang yang diwawancarai mengatakan malas untuk melakukan pengobatan atau minum obat secara teratur. Ketika ditanya mengenai modifikasi diet hipertensi mereka mengatakan bahwa mereka menggunakan garam seperti biasa, tidak ada pembatasan terhadap makanan yang mengandung kolestrol tinggi serta masih merokok mereka tidak patuh terhadap anjuran dan saran dari tenaga kesehatan.

Puskesmas Lubuk Alung berupaya menurunkan angka kejadian hipertensi dengan meningkatkan capaian Standar Pelayanan Minimal (SPM) di bidang kesehatan. Upaya ini meliputi pemeriksaan tekanan darah, pengobatan hipertensi, serta penyuluhan tentang pengelolaan hipertensi yang dilakukan setiap hari kerja. Selain itu, mereka juga melaksanakan pemeriksaan tensi secara insidental atau sesuai perencanaan, Puskesmas Keliling (Puskesmasling) setiap bulan, Posbindu Penyakit Tidak Menular (PTM) setiap tiga bulan, serta Program Indonesia Sehat Pendekatan Keluarga (PIS-PK) secara terjadwal. Program-program ini juga mencakup kegiatan tambahan seperti senam, penyuluhan, dan pemeriksaan

kesehatan. Meskipun berbagai program telah dilaksanakan, prevalensi hipertensi tetap tinggi. Hal ini menunjukkan perlunya efikasi diri dari penderita hipertensi dalam mengelola perawatan diri mereka.

Berdasarkan uraian dan data tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan antara efikasi diri dan manajemen perawatan diri pada penderita hipertensi.



B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah ada hubungan efikasi diri dengan manajemen perawatan diri pada penderita hipertensi di Puskesmas Lubuk Alung?

C. Tujuan Penelitian

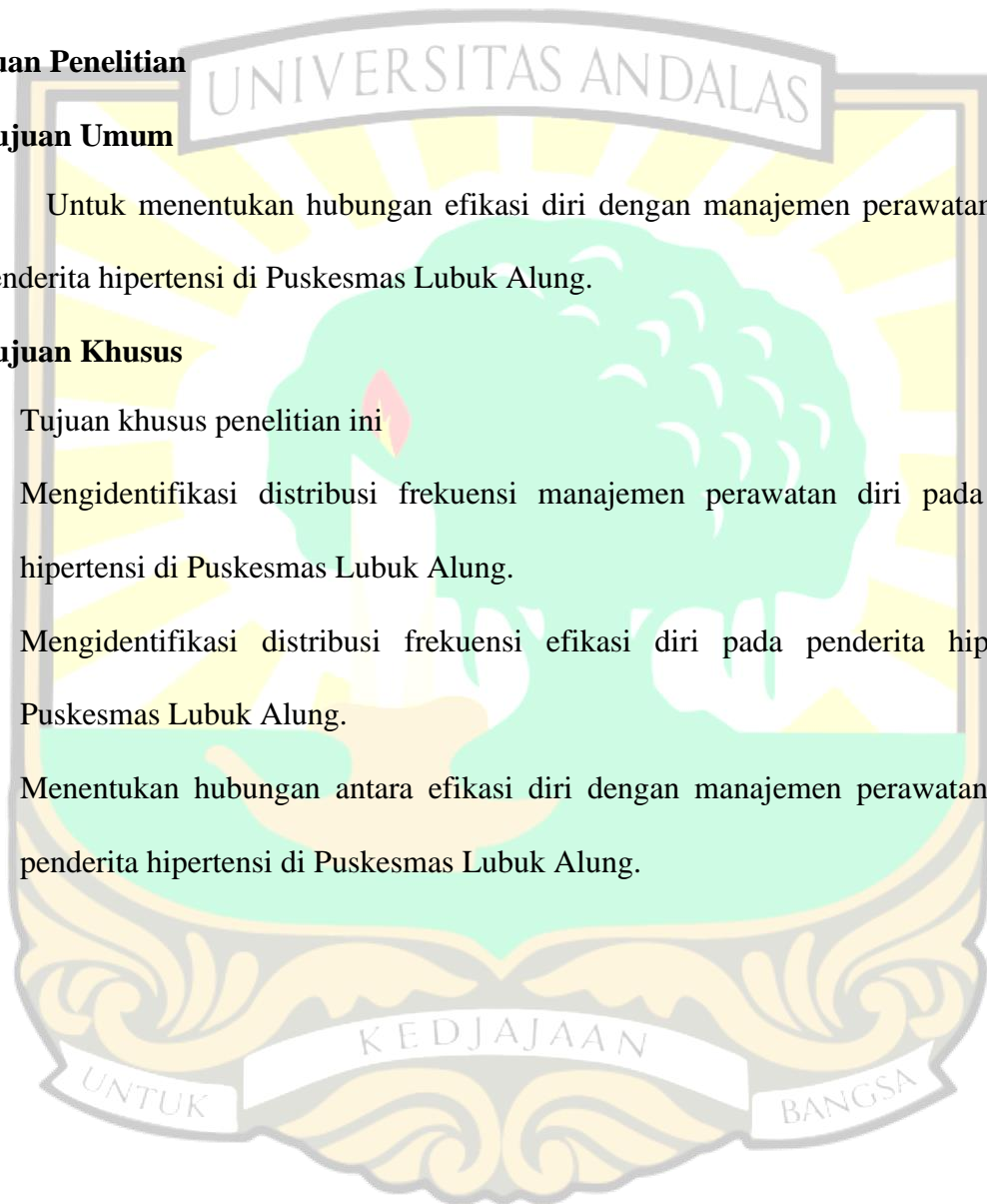
1. Tujuan Umum

Untuk menentukan hubungan efikasi diri dengan manajemen perawatan diri pada penderita hipertensi di Puskesmas Lubuk Alung.

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus penelitian ini

- a. Mengidentifikasi distribusi frekuensi manajemen perawatan diri pada penderita hipertensi di Puskesmas Lubuk Alung.
- b. Mengidentifikasi distribusi frekuensi efikasi diri pada penderita hipertensi di Puskesmas Lubuk Alung.
- c. Menentukan hubungan antara efikasi diri dengan manajemen perawatan diri pada penderita hipertensi di Puskesmas Lubuk Alung.



D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Hasil penelitian dapat menambah wawasan peneliti mengenai hubungan efikasi dan manajemen dalam perawatan diri pada penderita hipertensi serta dapat mengaitkan hasil penelitian dengan ilmu yang didapatkan.

2. Bagi Profesi Keperawatan

Hasil penelitian ini dapat sebagai sumber informasi dan masukan dalam rangka pengembangan ilmu pengetahuan dan sebagai referensi yang berguna terutama pada profesi keperawatan khususnya dalam melaksanakan fungsi dan perannya sebagai edukator atau pendidik dalam membantu meningkatkan efikasi diri dengan manajemen perawatan diri pada penderita hipertensi di Puskesmas Lubuk Alung.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan rujukan dan tambahan referensi untuk penelitian lebih lanjut mengenai hubungan efikasi diri dengan manajemen perawatan diri pada penderita hipertensi di Puskesmas Lubuk Alung.

4. Bagi Masyarakat

Penelitian ini dapat menambah pemahaman masyarakat dalam melakukan manajemen perawatan diri pada penderita hipertensi

