BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan utama di dunia dan Indonesia, yang termasuk dalam penyakit kardiovaskular serta menjadi penyebab utama kematian global. Penyakit ini terus meningkat setiap tahunnya, dengan perkiraan 1,13 miliar penderita di dunia dan angka yang terus bertambah, terutama di negara berkembang (Andayani, 2023). Di Indonesia, kasus hipertensi semakin meningkat dan diperkirakan akan naik hingga 80 % pada tahun 2025, menjadikannya tantangan serius dalam sistem kesehatan (Sonia, 2023).

Hipertensi dapat menyebabkan komplikasi yang berbahaya, seperti kerusakan organ vital termasuk jantung, otak, ginjal, dan mata, serta berisiko tinggi menyebabkan kematian jika tidak dikontrol dengan baik. Penyakit ini sering disebut sebagai "*Silent Killer*" karena tidak menunjukkan gejala yang jelas, sehingga banyak penderita tidak menyadari kondisinya hingga mengalami komplikasi serius. Faktor gaya hidup seperti pola makan tidak sehat, kurang aktivitas fisik, konsumsi garam berlebihan, dan merokok turut berkontribusi terhadap tingginya angka hipertensi (Ojangba, 2023). Oleh karena itu, pencegahan dan pengelolaan hipertensi melalui perubahan gaya hidup sehat serta pemantauan tekanan darah secara rutin menjadi langkah penting dalam menekan angka kejadian penyakit ini (Kemenkes, 2024).

Menurut World Health Organization (2023), jumlah penderita hipertensi usia 30–79 tahun mencapai 1,28 miliar jiwa, dan terus meningkat seiring perubahan gaya hidup, urbanisasi, dan penuaan populasi (WHO, 2023). Di Indonesia, Riskesdas 2018 mencatat prevalensi hipertensi sebesar 34,11% pada penduduk usia ≥ 18 tahun. Data SKI 2023 menunjukkan prevalensi sebesar 8,6% berdasarkan diagnosis dokter dan 30,8% berdasarkan pengukuran tekanan darah, menggambarkan banyak kasus yang belum terdeteksi. Di tingkat regional, prevalensi hipertensi di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) mencapai

11,01% (Riskesdas 2018), lebih tinggi dari rata-rata nasional, dan menempati peringkat keempat tertinggi menurut SKI 2023. Berdasarkan Profil Kesehatan DIY, jumlah kasus baru hipertensi meningkat dari 8.446 kasus rawat inap dan 45.115 rawat jalan pada 2021 menjadi 10.118 kasus rawat inap dan 63.350 rawat jalan pada 2022, dengan total penderita hipertensi usia ≥ 15 tahun mencapai 273.783 jiwa. Ironisnya, proporsi penderita yang memperoleh layanan kesehatan menurun dari 50,5% menjadi 35,2% (Profil Kesehatan D.I. Yogyakarta, 2021; Profil Kesehatan D.I. Yogyakarta, 2022; SKI, 2023)

Data Profil Kesehatan Kota Yogyakarta 2023 menunjukkan tren peningkatan hipertensi, di mana jumlah penderita yang mendapat pelayanan kesehatan sesuai standar meningkat dari 18.057 orang pada 2018 menjadi 28.420 orang pada 2022. Hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 juga menunjukkan prevalensi hipertensi sebesar 30,8%. Pada 2023, sebanyak 30.273 penderita hipertensi di Kota Yogyakarta telah mendapatkan layanan kesehatan sesuai standar (91,8% dari target 32.972 orang), dengan capaian tertinggi di Puskesmas Umbulharjo 1 dan capaian terendah di Puskesmas Gondokusuman 2. Di Puskesmas Gondokusuman sendiri terdapat 5.035 sasaran usia ≥ 15 tahun, dengan 2.252 penderita hipertensi yang telah mendapatkan pelayanan, menjadikan puskesmas ini berada di urutan kelima dari 18 puskesmas di Kota Yogyakarta. Data ini menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi masalah serius dengan beban penyakit yang meningkat, namun belum diimbangi dengan optimalisasi layanan kesehatan. Oleh karena itu, diperlukan intervensi komprehensif melalui upaya promotif, preventif, serta penguatan *self management* bagi penderita hipertensi (Dinkes Yogyakarta, 2023).

Self-management merupakan salah satu upaya utama dalam mengendalikan hipertensi, terutama karena penyakit ini sering terjadi tanpa gejala namun berisiko menimbulkan komplikasi serius. *Self-management* melibatkan partisipasi aktif pasien dalam perawatan, termasuk mengadopsi gaya hidup sehat seperti pola makan seimbang, rutin berolahraga, membatasi konsumsi garam, serta kepatuhan dalam mengonsumsi obat hipertensi (Rantepadang,

2023). Faktor internal dan eksternal berperan dalam efektivitas *self-management*, di mana dukungan lingkungan dan kesadaran diri sangat memengaruhi keberhasilannya. Penelitian Andayani mengenai Pengaruh *Self Management* Terhadap Tekanan Darah Sistolik Pada Pasien Hipertensi membuktikan bahwa *self-management* yang baik dapat menurunkan tekanan darah dan mengurangi risiko komplikasi hipertensi. Namun, jika *self-management* tidak dilakukan dengan baik, pasien cenderung kurang mampu mengambil keputusan yang mendukung pemulihan kesehatan, termasuk kapan harus mencari bantuan medis. Saat ini, kesadaran akan pentingnya *self-management* semakin meningkat, tetapi tantangan dalam penerapannya masih ada, terutama dalam membentuk kebiasaan sehat yang konsisten (Andayani, 2023).

Pemerintah telah berupaya mengendalikan hipertensi melalui pedoman teknis yang disusun bersama pakar, lintas program, Kementerian Kesehatan, dan perguruan tinggi, untuk menekan morbiditas, disabilitas, dan mortalitas akibat hipertensi dengan pendekatan terintegrasi seperti promosi kesehatan, edukasi, deteksi dini, tatalaksana penyakit, serta pengendalian komplikasi dan rehabilitasi (Kemenkes, 2024). Namun, pengendalian hipertensi juga memerlukan *self-management* yang baik, termasuk pengobatan rutin dan perubahan gaya hidup sehat. Kurangnya pemahaman pasien tentang manajemen penyakit menjadi hambatan dalam pengelolaan diri. Penguatan *self-management* diharapkan dapat meningkatkan kemandirian pasien dalam mengontrol tekanan darah dan mendukung keberhasilan program pengendalian hipertensi.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa *self-management* berperan penting dalam mengontrol tekanan darah. Penelitian Andayani (2023) menemukan bahwa sebagian besar responden memiliki *self-management* yang rendah (54,2%), dengan tekanan darah sistolik pada kategori prehipertensi (42,5%) dan hipertensi Stadium I (26,7%). Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-management* dan tekanan darah sistolik ($p=0,006$), di mana semakin

baik *self-management*, semakin rendah tekanan darah sistolik. Penelitian lain oleh Theofani Rantetondok (2024) terhadap 83 pasien hipertensi di RSUP dr. Tadjuddin Chalid Makassar juga menunjukkan bahwa responden dengan *self-management* baik mampu mengontrol tekanan darah, sedangkan *self-management* yang kurang optimal cenderung meningkatkan tekanan darah. Temuan ini menegaskan pentingnya self-management sebagai faktor yang perlu ditelaah lebih lanjut dalam pengelolaan hipertensi.

Berdasarkan data Posyandu Lansia di Kepuh pada Januari 2025, terdapat 76 kasus hipertensi (87,35%) dari 87 lansia. Sekitar 57,47% lansia yang tidak rutin mengikuti kegiatan posyandu dan kontrol tekanan darah. Dari 87 lansia ini mereka yang mengonsumsi makanan tinggi garam dan lemak 12,64%, yang tidak patuh minum obat 40,22%, kurang aktifitas 31,03% dan yang tidak pantau Kesehatan 43,67%. Berdasarkan fenomena lansia yang konsumsi makanan tinggi garam dan lemak, yang tidak patuh minum obat, kurang aktifitas dan tidak melakukan pemantauan kesehatan maka menunjukkan bahwa gambaran *self managementnya* kurang baik. Dari hasil pengukuran tekanan darah lansia hipertensi di wilayah Kepuh, diketahui bahwa sebagian besar lansia masih memiliki tekanan darah $\geq 140/90$ mmHg, yang menunjukkan kondisi hipertensi tidak terkontrol. Meskipun sebagian telah menjalani pengobatan, hal ini menunjukkan bahwa pengendalian hipertensi belum optimal. Salah satu faktor yang diduga berperan adalah *self management*, yang mencakup kepatuhan minum obat, pola makan, aktivitas fisik, dan pemantauan kesehatan. Berdasarkan hal tersebut, peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai hubungan *self management* dan tekanan darah pada lansia hipertensi di wilayah Kepuh.

1.2 Rumusan masalah

Apakah ada Hubungan *Self Management* dengan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Kepuh, Kelurahan Klitren Kecamatan Gondokusuman, Kota Yogyakarta?

1.3 Tujuan penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Untuk mengetahui hubungan *self management* dengan tekanan darah pada lansia hipertensi di Kepuh, Kelurahan Klitren Kecamatan Gondokusuman, Yogyakarta

1.3.2 Tujuan khusus

1.3.2.1 Untuk mengetahui karakteristik responden penelitian yaitu usia, jenis kelamin, Pendidikan, lama hipertensi dan status minum obat di Kepuh, Kelurahan Klitren, Kecamatan Gondokusuman, Kota Yogyakarta.

1.3.2.2 Untuk mengetahui gambaran *self management* pada lansia hipertensi di Kepuh, Kelurahan Klitren Kecamatan Gondokusuman, Yogyakarta

1.3.2.3 Untuk mengetahui tekanan darah pada lansia hipertensi di Kepuh, Kelurahan Klitren Kecamatan Gondokusuman, Yogyakarta

1.3.2.4 Untuk mengetahui hubungan *self management* dengan tekanan darah pada lansia hipertensi di Kepuh, Kelurahan Klitren Kecamatan Gondokusuman, Yogyakarta

1.4 Manfaat penelitian

1.4.1 Manfaat akademis

Hasil penelitian ini diharapkan bisa menambah pengetahuan, serta informasi bagi mahasiswa yang akan melakukan penelitian selanjutnya dan dapat menjadi bahan bacaan bagi civitas akademik STIKes Panti Rapih dalam menambah wawasan tentang hubungan *self Management* dengan tekanan darah penderita hipertensi

1.4.2 Manfaat praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu meningkatkan kemandirian pasien dalam mengelola hipertensi dan mendukung tenaga kesehatan dalam memberikan edukasi yang lebih efektif untuk masyarakat di Kepuh, Kelurahan Klitren, Kecamatan Gondokusuman, Yogyakarta