

BAB I

PENDAHULUAN

a. Latar Belakang

Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana tekanan darah meningkat secara abnormal dan terus-menerus pada beberapa kali pemeriksaan tekanan darah yang disebabkan oleh beberapa faktor risiko yang tidak berjalan semestinya dalam mempertahankan tekanan darah normal. Hipertensi juga sering diartikan sebagai suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik lebih dari 120 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 80 mmHg (Sasongko et al., 2023)

Organisasi dunia memperkirakan bahwa terdapat 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi. 46% dilaporkan penderita hipertensi tidak menyadari bahwa mereka mengidap penyakit tersebut, 42% penderita sudah di dan di obati, dan 21% dapat mengendalikannya. Negara yang menempati posisi tertinggi dengan korban hipertensi terbanyak di dunia adalah wilayah afrika yakni 27%, disusul oleh Amerika Serikat sebanyak 18% (WHO, 2023).

Prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 658.201 juta jiwa. Prevalensi hipertensi tertinggi tercatat di DKI Jakarta sebesar 121.153 juta jiwa dan prevalensi terendah berada di Papua Barat sebesar 2.163 jiwa. Berdasarkan data yang didapatkan di kemenkes Sumatera Utara berada di posisi ke empat sebesar 29,19%. Prevalensi hipertensi di Medan sebesar 25,21% (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Berdasarkan data yang di dapatkan dari kemenkes Sumatera utara berada diposisi ke empat dibandingkan provinsi lain di Indonesia (Kemenkes RI,2018).

Kementrian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) juga mencatat prevalensi hipertensi di Kota Medan mencapai posisi tertinggi sebesar 7.174 jiwa dan di Pakpak Barat mencapai posisi terendah sebesar 121 jiwa.

Hipertensi dapat dipicu oleh faktor yang tidak dapat dikendalikan dan faktoryang dapat dikendalikan. Faktor yang tidak dapat dikendalikan antara lain keturunan, jenis kelamin, dan usia. Sedangkan faktor yang dapat dikendalikan antara lain obesitas, diet hipertensi, stres, aktivitas fisik, dan merokok. Hipertensi dapat dicegah dengan mengontrol perilaku berisiko seperti merokok, pola makan yang tidak sehat seperti kurang konsumsi sayur dan buah serta konsumsi gula, garam dan lemak berlebih, obesitas, kurang aktivitas fisik, konsumsi alkohol berlebihan dan stres dengan managemen perawatan diri (puspita)

Faktor risiko hipertensi terbagi menjadi dua kategori yaitu faktor yang pasien untuk berolahraga, kurangnya motivasi pasien dalam mengejar perubahan perilaku, karena terkendala biaya dalam pengobatan pasien, kurangnya dukungan keluarga dalam penatalaksana manajemen hipertensi, kurangnya pengetahuan pasien dan kesadaran pasien, kurangnya informasi terkait penyakit hipertensi (Ekawati et al, 2021)

Beberapa ciri yang menggambarkan penyakit tekanan darah tinggi adalah sakit kepala, jantung berdebar-debar, sakit di tengkuk, mudah lelah, penglihatan kabur, dan pendarahan hidung. Kondisi ini pada akhirnya akan menimbulkan ketidaknyamanan dan mempengaruhi kualitas hidup penderita

hipertensi. Cara mengatasi hipertensi harus dilakukan secara medis agar penanganannya tepat dan tidak memperburuk kondisi. Penderita hipertensi pada umumnya harus mengkonsumsi obat seumur hidup agar tekanan darahnya dapat terjaga (Fadila & Noviliya Hawati, 2019). Perilaku perawatan diri secara mandiri adalah masalah penting untuk pasien hipertensi. perawatan diri merupakan salah satu faktor utama untuk mengendalikan tekanan darah tinggi. Perawatan diri melibatkan minum obat, konsumsi rendah sodium dan diet rendah lemak, olahraga, membatasi minum alkohol, tidak merokok, penurunan berat badan, pemantauan tekanan darah secara mandiri, kunjungan kesehatan secara teratur, dan pengurangan stress (Sasongko1 et al., 2023).

(Putri et al., 2021) perawatan diri adalah kemampuan pasien hipertensi untuk secara mandiri menjaga kesehatannya dalam hal ini pengendalian tekanan darahnya tanpa bantuan tenaga Kesehatan Kemampuan manajemen diri yang baik akan tercermin salah satunya pada tekanan darah pasien hipertensi, apakah terkontrol atau tidak. Hal ini bisa diukur pada saat pasien hipertensi berada di rumah ataupun komunitas dan bisa beraktivitas seperti biasa Tingginya manajemen diri pada pasien penderita hipertensi menunjukkan bahwa pasien dapat melakukan perawatan dan perubahan pola gaya hidup dengan baik. perawatan diri memiliki 5 dimensi diantaranya yaitu integritas diri, regulasi diri, interaksi dengan tenaga kesehatan terkait, pemantauan tekanan darah, dan kepatuhan terhadap aturan yang diberikan oleh tenaga kesehatan terkait

Pengalaman dan keberhasilan individu dalam mengelola hipertensi merupakan sumber utama dalam pembentukan kepercayaan diri pasien, belajar

daripengalaman orang lain melalui observasi dan meniru perilaku kesehatan yang benar dapat meningkatkan kepercayaan diri. Kepercayaan diri pada penderita hipertensi berkaitan dengan pengalaman sebelumnya yang sudah berhasil atau pengalaman dari orang lain, sehingga pasien bisa melakukan kemampuannya untuk perawatan diri berdasarkan dengan tujuan perawatan diri pada hipertensi (Fadila & Noviliya Hawati, 2019)

Strategi pengendalian hipertensi dapat dilakukan dengan cara yang pertama meningkatkan promosi Kesehatan melalui KIE (komunikasi, informasi, dan edukasi) dalam pengendalian hipertensi dengan perilaku cek kesehatan secara berkala, menghindari asap rokok, rajin aktivitas fisik, diet sehat dengan kalori seimbang, istirahat cukup, pengendalian stress. Kedua, meningkatkan pencegahan dan pengendalian hipertensi berbasis masyarakat dengan kesadaran diri melalui pengukuran tekanan darah secara rutin. Ketiga meningkatkan pelayanan kesehatan khususnya hipertensi (Putri et al., 2021)

Berdasarkan latar balakang diatas disimpulkan bahwa masih kurangnya pengalaman penderita hipertensi dalam merawat diri. Peneliti merasa penting melakukan penelitian guna menganalisis dan menciptakan upaya penanganan yang strategis terhadap penyelesaian dan penekanan angka penyakit hipertensi. Sehingga mengangkat judul penelitian yakni Pengalaman Klien Hipertensi Dalam Merawat Diri Di Puskesmas Pulo Brayon Medan yang merupakan fasilitas Kesehatan yang banyak didatangi oleh masyarakat.

b. Rumusan Masalah

Peningkatan prevalensi hipertensi merupakan hal yang memprihatinkandan diperlukan perhatian khusus dalam menangani masalah

kesehatan tersebut. Diperlukan Perawatan diri secara mandiri agar dapat menjaga kualitas hidup kedepannya. Dengan pengelolaan perawatan diri, individu di harapkan mampu meningkatkan dan menjaga kesehatannya sehingga tercapai kesejahteraan yang optimal. Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, didapatkan rumusan masalah yaitu “ Pengalaman Klien Hipertensi Dalam Merawat Diri Di Puskesmas Pulo Brayan Medan 2024 ”

c. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengalaman klien hipertensi dalam merawat diri di puskesmas Pulo Bayan Medan 2024

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui cara-cara klien hipertensi dalam merawat diri
- b. Mengetahui motivasi klien hipertensi dalam merawat diri
- c. Mengetahui tingkat perawatan diri pada klien hipertensi
- d. Mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi perawatan diri pada klien hipertensi

d. Manfaat Penelitian

1. Manfaat praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pustaka atau informasi tambahan untuk pengembangan ilmu pengetahuan dan diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya

2. Bagi institusi pendidikan

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai bahan bacaan maupun referensi mahasiswa, serta sebagai acuan untuk meneruskan penelitian lebih lanjut.

3. Bagi peneliti

Hasil penelitian menambah wawasan ilmu pengetahuan baik secara praktis maupun teoritis dan dapat menerapkan ilmu keperawatan di masyarakat

4. Bagi masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan masyarakat dapat menambah ilmu mengenai pengalaman klien hipertensi dalam merawat diri.