

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Gaya hidup sehat merupakan kebutuhan fisiologis yang hirarki, kebutuhan manusia yang paling dasar untuk dapat mempertahankan hidup termasuk juga menjaga agar tubuh tetap bugar dan sehat serta terbebas dari segala macam penyakit. Penyakit yang sering muncul akibat gaya hidup yang tidak sehat salah satunya yaitu penyakit hipertensi (Zulfitri et al., 2019).

Hipertensi juga disebut sebagai penyakit tidak menular yang paling mematikan, atau "*The Silent Killer*". Hal tersebut disebabkan oleh fakta bahwa penyakit ini seringkali muncul tanpa adanya gejala, sehingga banyak penderita tidak menyadari bahwa mereka mengidap hipertensi hingga kondisi mereka menjadi semakin parah. Mereka yang menderita hipertensi harus menerima perawatan jangka panjang yang berkelanjutan, yang mencakup perawatan diri yang erat kaitannya dengan perilaku individu, seperti mematuhi pengobatan, menjaga pola makan sehat, olahraga, dan mengelola stress dengan baik (Susanti et al., 2022).

Pola hidup sehari-hari memiliki peran penting dalam pengendalian hipertensi. Faktor-faktor seperti pola makan yang tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, kebiasaan merokok, dan konsumsi alkohol dapat memperburuk kondisi tekanan darah. Sebaliknya, perubahan pola hidup, seperti mengadopsi pola makan rendah garam, meningkatkan aktivitas fisik, dan mengelola stres, terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah dan mencegah komplikasi (Purbasary et al., 2021). Meski demikian, banyak pasien hipertensi yang masih kesulitan untuk menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, baik karena kurangnya pengetahuan, motivasi, maupun dukungan lingkungan (Masto et al., 2024).

Data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menunjukkan bahwa hipertensi tetap menjadi masalah kesehatan masyarakat yang signifikan, prevalensi hipertensi secara global mencapai 22% dari total penduduk dunia. WHO memperkirakan 1 dari 5 perempuan di seluruh dunia menderita hipertensi (Susanti et al., 2022). Rata-rata usia perempuan yang mengalami hipertensi pada saat usia ± 45 tahun yaitu pada saat masa menopause ketika produksi hormon estrogen menurun, yang berpengaruh pada peningkatan kadar LDL dan penurunan HDL dalam tubuh (Rusmawandi & Tantoso, 2024). Berdasarkan data Riset Kesehatan tahun 2021, prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 25,8% dan menunjukkan peningkatan yang signifikan dari sebelumnya, yang mencapai 34,1% dari tahun 2021. Persentase penderita penyakit darah tinggi (Hipertensi) di Provinsi Jawa Timur yaitu sebesar 22,71%, jumlahnya sekitar 2.360.592 orang. Data ini diperoleh dari hasil pengukuran tekanan darah pada masyarakat Indonesia yang usianya lebih dari 18 tahun (Ariani et al., 2024). Pada tahun 2021, data Dinas Kesehatan Jawa Timur mengungkapkan bahwa Kabupaten Jember menempati peringkat ketiga sebagai daerah dengan penderita hipertensi tertinggi di Jawa Timur, dengan prevalensi mencapai 39,18%. (Dinkes Jawa Timur, 2020).

Perilaku tidak sehat dapat dikendalikan dengan cara mengatur pola hidup dengan memperbaiki perilaku sehat. Perilaku sehat seseorang salah satunya dapat dimotivasi oleh efikasi diri (Khoirunissa et al., 2023). Efikasi diri (*Self Efficacy*) akan mempengaruhi bagaimana orang berpikir, merasa, memotivasi diri sendiri, dan juga bertindak. Efikasi diri berkedudukan sebagai indikator utama dalam menentukan seberapa patuhnya seseorang dalam melaksanakan manajemen perawatan diri. Semakin tinggi efikasi diri seseorang, maka mereka lebih mampu mengambil tindakan yang diperlukan untuk mengelola kondisi kesehatannya

dengan baik. Efikasi diri ini sangat dibutuhkan bagi penderita Hipertensi agar termotivasi untuk bisa mendapatkan derajat kesehatan yang lebih baik lagi melewati keyakinan melaksanakan manajemen perawatan diri (Prabasari, 2021).

Penelitian terkait pola hidup pada pasien hipertensi penting dilakukan guna memahami bagaimana kebiasaan sehari-hari memengaruhi kondisi mereka. Dengan mengetahui pola hidup pasien, intervensi yang lebih spesifik dan sesuai kebutuhan dapat dirancang untuk meningkatkan kualitas hidup mereka (Praska, 2024).

Fenomena yang terjadi pada studi kasus ini adalah Ny. TW, seorang ibu rumah tangga berusia 45 tahun, yang telah menderita hipertensi selama kurang lebih tiga tahun. Penyakit hipertensi yang dialaminya sering kambuh, dengan tekanan darah terakhir tercatat sebesar 170/105 mmHg. Dari hasil penelitian, diketahui bahwa pasien memiliki riwayat kesehatan yang kurang baik, termasuk obesitas (IMT >30) dan gaya hidup yang minim aktivitas fisik, seperti jarang berolahraga. Selain itu, pasien cenderung tidak mengonsumsi obat secara teratur hingga habis, melainkan hanya meminumnya ketika merasakan gejala seperti pusing. Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti bermaksud untuk mengetahui pola hidup sehari-hari pasien.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka permasalahan ini dapat dirumuskan: “Bagaimana pola hidup sehari-hari pada pasien dengan hipertensi?”

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pola hidup sehari-hari pada pasien dengan hipertensi.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Partisipan

Manfaat bagi partisipan adalah memungkinkan mereka untuk berbagi informasi mengenai pola hidup sehari-hari, meningkatkan kesadaran akan pentingnya perubahan gaya hidup dalam mengelola tekanan darah tinggi, serta membantu mengidentifikasi strategi yang efektif untuk manajemen hipertensi.

1.4.2 Bagi Perawat

Manfaat bagi perawat adalah memperoleh wawasan tentang pola hidup sehari-hari pasien dalam mengelola hipertensi, sehingga perawat dapat merancang intervensi yang lebih efektif, serta meningkatkan kualitas perawatan yang sesuai dengan kebutuhan pasien.

1.4.3 Bagi Institusi Pendidikan

Manfaat bagi institusi pendidikan adalah memberikan wawasan tentang pola hidup sehari-hari pasien dengan tekanan darah tinggi, memperkaya bahan pengajaran, serta meningkatkan pemahaman mahasiswa mengenai manajemen kesehatan pasien.