

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi atau yang dikenal dengan nama penyakit darah tinggi adalah suatu keadaan dimana terjadi peningkatan tekanan darah di atas ambang batas normal yaitu 120/80 mmHg. Menurut WHO (World Health Organization), batas tekanan darah yang dianggap normal adalah kurang dari 130/85 mmHg. Bila tekanan darah sudah lebih dari 140/90 mmHg dinyatakan hipertensi (batas tersebut untuk orang dewasa di atas 18 tahun) (Adib, 2009).

Secara umum kejadian tekanan darah tinggi disebabkan oleh faktor yang tidak dapat diubah atau dikontrol dan faktor yang dapat diubah atau dikendalikan. Faktor yang tidak dapat diubah adalah riwayat keluarga dengan darah tinggi, umur, ras, dan etnik. Sedangkan faktor yang dapat diubah atau dikendalikan adalah konsumsi garam, konsumsi alkohol dan rokok, olahraga, serta pola hidup yang dapat menyebabkan obesitas (William, 2008; Saraswati, 2009).

Selain faktor tersebut ada beberapa faktor yang mempengaruhi seseorang terkena hipertensi yaitu masih kurangnya pengetahuan dan sikap mengenai hipertensi. Pengetahuan ini bisa didapatkan melalui pendidikan kesehatan. Hasil penelitian membuktikan ada hubungan antara pengetahuan tentang hipertensi dengan pengendalian tekanan darah, responden dengan tingkat pengetahuan baik tentang hipertensi umumnya tekanannya terkendali, sedangkan responden yang mempunyai tingkat pengetahuan tidak baik mengenai

hipertensi umumnya tekanan darahnya tidak terkontrol (Wulansari, Ichsan, & Usdiana, 2013).

Dalam penelitian gambaran pola hidup sehat pada penderita hipertensi sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan ini lebih menekankan pada faktor resiko yang dapat dirubah. Beberapa pola hidup sehat yang dianjurkan di antaranya mengurangi konsumsi garam, membatasi lemak, olahraga teratur, tidak merokok dan tidak minum alkohol, menghindari kegemukan atau obesitas, bekerja sesuai jam dan jadwal, menghindari stress, istirahat yang cukup, tidur siang selama 30 menit perhari, tidur malam minimal 6-8 jam perhari (Widuri, 2010).

Menurut (Kemenkes RI, 2019) Prevalensi hipertensi pada orang dewasa berusia 25 tahun di dunia adalah sekitar 38,4%. Prevalensi hipertensi di Asia Tenggara mencapai 36,6%. Angka kejadian hipertensi akan terus meningkat dan pada tahun 2025 sekitar 29 persen diprediksi orang dewasa di seluruh dunia akan mengidap hipertensi. Pada tahun 2018 kejadian hipertensi menempati peringkat pertama penyakit tidak menular yaitu sebanyak 185.857 kasus, kemudian disusul oleh DM tipe 2 sebanyak 46.174 kasus dan disusul oleh Obesitas sebanyak 13.820 kasus. Prevalensi hipertensi usia 18 tahun mencapai 25,8% tahun 2013 dan meningkat menjadi 34,1% di tahun 2018 (Kemenkes RI, 2018).

Data yang didapat dari (Dinkesprov Jatim, 2017) Hasil pengukuran yang dilakukan di Provinsi Jawa Timur menunjukkan bahwa pada unit pelayanan kesehatan primer baik pelayanan pemerintah maupun swasta jumlah penderita hipertensi 18 tahun mencapai 935.736 penduduk pada tahun 2016 dengan proporsi laki-laki sebesar 387.913 penduduk dan

perempuan sebesar 547.823 penduduk. Besarnya kasus ini dapat membawa dampak yang begitu buruk apabila tidak ada penanganan dan pengendalian secara tepat karena dapat berakibat pada penurunan produktivitas dan meningkatnya kematian akibat komplikasi dari penyakit hipertensi.

Data yang didapat dari (Profil Kesehatan Jawa Timur, 2016) Pada tahun 2016, Kabupaten Lumajang menduduki peringkat ke 21 se Jawa Timur dengan jumlah hipertensi sebanyak 20.578 orang dengan proporsi penderita terbanyak adalah perempuan yakni 12.705 orang dan laki-laki 7.873 orang. Setelah peneliti melakukan studi pendahuluan pada tanggal 10 November 2020 di Puskesmas Pasirian Kabupaten Lumajang didapatkan angka penderita hipertensi primer pada tahun 2019 menduduki urutan pertama sebagai penyakit terbanyak dengan jumlah kasus total 3314 orang.

Dilihat dari berbagai sumber diatas, angka kejadian hipertensi di Indonesia setiap tahunnya mengalami peningkatan. Melalui pendidikan kesehatan diharapkan dapat mengatasi angka peningkatan kejadian hipertensi yang terus meningkat, juga dengan penatalaksanaan pola hidup sehat seperti menghindari faktor resiko hipertensi yaitu menjaga pola makan, menghindari konsumsi rokok, olahraga secara teratur, manajemen stress dan istirahat yang cukup. Penderita hipertensi harus mulai diperbaiki dan ditata sedini mungkin. Karena semua masalah yang ditimbulkan berawal dari pola hidup individu itu sendiri kesadaran serta kemauan yang keras perlu ditingkatkan untuk menghindari faktor resiko tersebut.

Hasil penelitian Munthe (2010), membuktikan adanya perbedaan pengetahuan, sikap, dan tindakan tentang hipertensi sesudah mendapatkan pendidikan kesehatan. Pemberian pendidikan kesehatan sebagai proses awal dalam memperingati dan memberi informasi kepada pasien untuk menjaga kesehatan dan menimbulkan kesadaran pasien dalam mengubah perilaku yang tidak sehat pada klien hipertensi. Hasil penelitian ini sepaham dengan penelitian yang dilakukan Tirtana (2014) membuktikan terdapat pengaruh pendidikan kesehatan hipertensi terhadap perubahan pengetahuan responden tentang perilaku hidup sehat seperti mengatur pola makan dengan membatasi asupan garam, lemak, alkohol, berhenti merokok, dan mengontrol berat badan, melakukan aktivitas fisik, istirahat dan tidur.

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas, maka peneliti berminat untuk meneliti tentang gambaran pola hidup sehat pada pasien hipertensi sebelum dan sesudah pendidikan kesehatan di Puskesmas Pasirian Lumajang dan peneliti juga ingin terus melihat perkembangan yang terjadi karena angka kejadian di tempat ini bisa terbilang tinggi.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut maka rumusan masalah penelitian ini adalah “Bagaimanakah gambaran pola hidup sehat pada pasien hipertensi sebelum dan sesudah pendidikan kesehatan di Puskesmas Pasirian Lumajang?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui “gambaran pola hidup sehat pada pasien hipertensi sebelum dan sesudah pendidikan kesehatan di Puskesmas Pasirian Lumajang”

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi pola hidup sehat sebelum diberikan pendidikan kesehatan meliputi pola makan, keteraturan dalam berolahraga, berhenti konsumsi rokok, manajemen stress, dan istirahat yang cukup
2. Mengidentifikasi pola hidup sehat sesudah diberikan pendidikan kesehatan meliputi pola makan, keteraturan dalam berolahraga, berhenti konsumsi rokok, manajemen stress, dan istirahat yang cukup

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1. Bagi Responden

Memberikan sumbangan pikiran dan sebagai bahan informasi mengenai berbagai upaya yang dapat dilakukan untuk menjaga pola hidup sehat pada pasien hipertensi setelah dilakukan pendidikan kesehatan.

1.4.2 Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai suatu informasi bagi masyarakat untuk memperoleh gambaran yang jelas mengenai berbagai upaya yang dapat dilakukan dalam menjaga pola hidup sehat pada pasien hipertensi setelah dilakukan pendidikan kesehatan sehingga dapat dijadikan wacana dalam menangani secara baik dan tidak sampai berdampak yang lebih buruk lagi.

1.4.3 Bagi Institusi Pelayanan Kesehatan

Dengan diketahuinya masalah tersebut sebagai masukan bagi institusi kesehatan tentang upaya yang bisa dimaksimalkan dalam penanganan pola hidup sehat pada pasien hipertensi setelah dilakukan pendidikan kesehatan, sehingga dapat digunakan sebagai acuan untuk meningkatkan pelayanan kesehatan di kalangan penderita hipertensi.

1.4.4 Bagi Peneliti

Sebagai aplikasi pengalaman belajar khususnya dalam mata ajar riset keperawatan dan memperoleh gambaran yang jelas mengenai berbagai upaya yang dapat dilakukan untuk melakukan pola hidup sehat setelah pendidikan kesehatan pada penderita hipertensi.