**BAB I**

**PENDAHULUAN**

1. Latar Belakang

Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang menjadi perhatian di seluruh dunia.1 Data dari *World Health Organization* (WHO) tahun 2013 menunjukkan prevalensi penderita hipertensi pada orang dewasa berusia 25 tahun dan lebih yaitu sekitar 40%. WHO menyebutkan pada tahun 2013 hipertensi mampu menyebabkan 7,5 juta kematian atau sekitar 12,8% kasus dari seluruh kematian.2 Prevalensi hipertensi di Indonesia tahun 2013 yaitu sebesar 26,5% dari total penduduk dewasa.Prevalensi hipertensi di Provinsi Jawa Tengah tahun 2013 menyatakan sebesar 9,5% klien telah terdiagnosa oleh tenaga kesehatan dan 9,5% klien sedang meminum obat hipertensi, sementara 26,4% klien diketahui terkena hipertensi berdasarkan pengukuran tekanan darah oleh tenaga kesehatan.3

Tahun 2010-2014 grafik kasus penyakit hipertensi di Kota Semarang menunjukkan pola yang tidak beraturan, sehingga sangat memungkinkan terjadinya penurunan atau bahkan peningkatan kasus penyakit hipertensi. Persentase penyakit hipertensi di Semarang dari tahun ke tahun, yaitu tahun 2010 sebanyak 46,8%, tahun 2011 sebanyak 42,4%, tahun 2012 sebanyak 49,1%, tahun 2013 sebanyak 50,5%, dan tahun 2014 sebanyak 21,64%. Laporan Profil Kesehatan Kota Semarang Tahun 2014 menunjukkan bahwa hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular (PTM) yang paling banyak diderita oleh masyarakat Kota Semarang, yaitu sebanyak 37.673 orang

masyarakat Kota Semarang terdiagnosa hipertensi. Angka grafik kematian tahun 2014 menunjukkan bahwa hipertensi juga menjadi salah satu penyebab utama kematian masyarakat Kota Semarang dengan prevalensi paling tinggi, yaitu sebanyak 423 kasus.4 Berdasarkan pada data-data yang telah disebutkan diatas, menunjukkan bahwa kejadian hipertensi di Kota Semarang harus dikendalikan.

Hipertensi merupakan suatu gejala yang menunjukkan adanya gangguan keseimbangan hemodinamik pada sistem kardiovaskular.5 Hipertensi atau tekanan darah tinggi, merupakan suatu gangguan dimana tekanan darah sistolik dan diastolik seseorang meningkat secara intermitten dan menetap.6,7 Hipertensi ditandai dengan peningkatan tekanan darah sistolik di atas 140 mmHg dan tekanan darah diastolik di atas 90 mmHg, dimana pada kondisi normal tekanan darah sistolik berkisar pada 120 mmHg dan tekanan diastolik berkisar pada 80 mmHg.8 Berdasarkan uraian di atas, hipertensi merupakan gangguan keseimbangan hemodinamik pada sistem kardiovaskular, dimana tekanan darah sistolik dan diastolik seseorang meningkat secara intermitten dengan tekanan darah > 140/90 mmHg.

Hipertensi disebut juga sebagai *“silent killer”* karena sering kali tidak terlihat tanda-tanda dan gejala pada seseorang yang terkena hipertensi.6 Gejala yang timbul pada penyakit hipertensi hanya samar-samar dan tersembunyi, atau gejala yang terlihat merupakan akibat dari komplikasi dan penyakit yang menyertainya yang diakibatkan oleh karena rusaknya organ target.9 Gejala yang dirasakan atau muncul, diantaranya pusing seperti berputar dan sakit kepala sebagian atau menyeluruh yang terkadang disertai mual dan muntah.10 Gejala terganggunya penglihatan, pembengkakaan akibat peningkatan tekanan pembuluh kapiler, dan terjadinya perdarahan pada organ tertentu dapat timbul pada klien dengan fase hipertensi yang sudah parah.10,11

Hipertensi dapat menyebabkan risiko terjadinya kerusakan pada kardiovaskular, otak, dan ginjal sehingga menyebabkan terjadinya komplikasi beberapa penyakit, seperti stroke, infark miokard, gagal ginjal, dan gagal jantung.1,9,12 Kerusakan pada organ terjadi karena tingginya tekanan darah yang tidak dipantau dalam waktu yang lama dapat menyebabkan kerusakan pada pembuluh darah di seluruh tubuh dan menyebabkan perubahan pada organ-organ tersebut.9,12 Keadaan tingginya peningkatan tekanan darah yang semakin parah akan menyebabkan tingginya kejadian gagal jantung, stroke, dan gagal ginjal, sehingga akan semakin tinggi pula kejadian kesakitan dan kematian akibat hipertensi.9

Kejadian kesakitan dan kematian akibat hipertensi dapat dikendalikan dengan melakukan suatu *self care management* untuk mengontrol faktor-faktor yang berpengaruh terhadap tekanan darah.13 *Self care management* merupakan manajemen penyakit yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari untuk membantu klien dalam menurunkan dan menjaga kestabilan tekanan darah.5,14 Penelitian yang telah dilakukan oleh Richard & Shea (2011) menunjukkan bahwa *self care management* sebagai salah satu manajemen penyakit yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari untuk membantu mencegah komplikasi pada hipertensi.15

*Self care* menurut Orem adalah kemampuan individu dalam melakukan aktivitas perawatan diri untuk mempertahankan hidup, meningkatkan, dan memelihara kesehatan serta kesejahteraan individu. Keharusan melakukan perawatan diri disebut sebagai kebutuhan perawatan diri dimana individu diharuskan mengetahui cara atau tindakan yang dilakukan.16 *Self care management* bagi hipertensi ada beberapa cara, yaitu mengontrol tekanan darah, patuh terhadap pengobatan, perubahan gaya hidup, dan menerapkan perilaku hidup sehat.13

*Self care management* yang harus dilakukan oleh klien hipertensi sesuai dengan kategori yang telah ditentukan oleh Orem yaitu keharusan *self care* akibat perubahan kesehatan. Akhter dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa *self care management* klien hipertensi dapat dilakukan dengan menerapkan 5 komponen *self care management* pada klien diabetes yang disesuaikan dengan perawatan diri pada klien hipertensi. Kelima komponen tersebut yaitu integrasi diri, regulasi diri, interaksi dengan tenaga kesehatan dan lainnya, pemantauan tekanan darah, dan kepatuhan terhadap aturan yang dianjurkan. Hal tersebut dikarenakan hipertensi dan diabetes merupakan penyakit kronis yang membutuhkan pengontrolan pada darah. 17

T*he 7th Report of the Joint National Commitee* (*JNC*), US menyarankan tindakan yang dapat dilakukan untuk mengontrol tekanan darah yaitu dengan mengubah gaya hidup seperti melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin dan patuh pada terapi pengobatan, menjaga berat badan ideal, merubah pola makan, melakukan diet rendah garam, menghindari rokok, menghindari konsumsi alkohol, dan olahraga secara teratur.18 Hayes dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa manajemen hipertensi yang efektif salah satunya dengan menghentikan kebiasaan merokok, mempertahankan diet yang sehat, dan melakukan aktifitas fisik yang sehat.19 Sedangkan menurut *Canadian Hypertension Education Program,* pelaksanaan pencegahan dan pengobatan pada hipertensi adalah dengan aktif melakukan kegiatan fisik (olahraga), menurunkan atau mengendalikan berat badan, konsumsi alkohol, diet, mengurangi stres, dan berhenti merokok.14

Fenomena mengenai kejadian hipertensiyang didapat ketika praktik akademik mata kuliah komunitas di salah satu RT di Kelurahan Pudak Payung Semarang, yaitu terdapat beberapa masyarakat di RT tersebut yang menderita hipertensi. Masyarakat yang terdeteksi terkena hipertensi sebanyak 13 orang dengan usia lebih dari 30 tahun. Prevalensi terbanyak masyarakat yang terkena hipertensi berusia antara 50-60 tahun dan berjenis kelamin perempuan. Penyebab hipertensinya karena keturunan dan sebagian lagi karena pola hidup yang kurang sehat, seperti merokok. Beberapa masyarakat yang terkena hipertensi mengungkapkan bahwa mereka sangat jarang mengontrol tekanan darahnya dan juga malas mengkonsumsi obat hipertensi dengan teratur. Lansia yang terkena hipertensi pun terlihat sedikit yang mengunjungi posyandu lansia ketika diadakan posyandu lansia rutin di RT tersebut.

Studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Pudak Payung Semarang pada tanggal 8 Januari 2016, didapatkan hasil 147 masyarakat Kelurahan Pudak Payung Semarang tercatat didiagnosa hipertensi di Puskesmas Pudak Payung Semarang. Kurang lebih 10% dari 147 masyarakat yang didiagnosa hipertensi tercatat melakukan kunjungan ulang secara rutin pada bulan November dan Desember tahun 2015. Petugas Puskesmas Pudak Payung Semarang yang bertanggung jawab mengenai data penyakit tidak menular sekaligus koordinator puskesmas keliling menyatakan bahwa sebagian besar masyarakat Kelurahan Pudak Payung Semarang yang didiagnosa hipertensi jarang mengontrol tekanan darahnya dan tidak patuh minum obat hipertensi. Masyarakat datang ke pelayanan kesehatan apabila mereka merasakan pusing, pusing seperti berputar atau pusing seperti akan jatuh (*“nggliyeng”*) untuk mendapatkan obat.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti perlu untuk melakukan penelitian tentang “*Self Care Management* pada Klien Hipertensi di Kelurahan Pudak Payung Semarang”.

1. Rumusan Masalah

Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang menjadi perhatian di seluruh dunia.1 Hipertensi merupakan penyakit yang memiliki angka kesakitan dan kematian yang tinggi di Kota Semarang. Pada tahun 2014, sebanyak 423 kasus kematian yang terjadi di Kota Semarang disebabkan oleh penyakit hipertensi. Sementara itu, tingkat kesakitan akibat hipertensi di Kota Semarang sebanyak 21,64% dari seluruh kejadian kesakitan.4

Hipertensi dapat menyebabkan risiko terjadinya kerusakan pada kardiovaskular, otak, dan ginjal, karena tingginya tekanan darah yang tidak dipantau dalam waktu yang lama sehingga dapat menyebabkan kerusakan pada pembuluh darah di seluruh tubuh dan menyebabkan perubahan pada organ-organ tersebut.9,12 Faktor-faktor yang berpengaruh terhadap tekanan darah dan komplikasi yang timbul akibat hipertensi dapat dicegah dengan menerapkan *self care management* sebagai salah satu manajemen penyakit dalam kehidupan sehari-hari.13,15

Hasil studi pendahuluan di Kelurahan Pudak Payung Semarang menunjukkan bahwa terdapat permasalahan terkait *self care management* klien hipertensi, seperti rendahnya kunjungan ulang (kunjungan rutin) dalam memeriksakan tekanan darah dan terdapatnya keengganan dalam konsumsi obat hipertensi pada klien. Oleh karena itu, perlu sekiranya untuk mengetahui lebih lanjut mengenai gambaran *self care management* pada klien karena dengan mengetahui gambaran *self care management* pada klien dapat membantu tenaga kesehatan dalam menentukan dan memberikan tindakan perawatan untuk membantu klien dalam mengontrol tekanan darah. Terkontrolnya tekanan darah dengan baik dapat menghindarkan klien dari komplikasi yang dapat ditimbulkan oleh hipertensi.

Rumusan masalah pada penelitian ini berdasarkan uraian diatas adalah “bagaimana gambaran *self care management* klien hipertensi di Kelurahan Pudak Payung Semarang?”.

1. Tujuan Penelitian
2. Tujuan Umum

Mengetahui gambaran *self care management* pada klien hipertensi di Kelurahan Pudak Payung Semarang.

1. Tujuan Khusus
2. Mengidentifikasi *self care management* pada klien hipertensi di Kelurahan Pudak Payung Semarang.
3. Mengidentifikasi komponen-komponen *self care management* pada klien hipertensi di Kelurahan Pudak Payung Semarang.
4. Manfaat Penelitian

Peneliti berharap penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi :

1. Klien dan Keluarga

Penelitian ini diharapkan dapat membantu klien dan keluarga dalam mengevaluasi *self care management* yang sudah mereka terapkan.

1. Tenaga Kesehatan

Penelitian ini diharapkan dapat membantu tenaga kesehatan atau perawat komunitas dalam mengetahui *self care management* klien sehingga mampu menentukan tindakan yang harus dilakukan untuk mengatasi permasalahan hipertensi yang terdapat di daerah Kelurahan Pudak Payung Semarang.

1. Dinas Kesehatan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukkan bagi puskesmas di Kelurahan Pudak Payung Semarang sebagai bahan evaluasi dalam pemberian pelayanan kesehatan bagi masyarakat terutama pada klien hipertensi.

1. Peneliti Lain

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan bagi peneliti yang ingin melakukan penelitian lebih lanjut mengenai *self care management* hipertensi.