

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tekanan darah tinggi atau hipertensi adalah salah satu penyakit tidak menular yang hingga kini masih menjadi persoalan kesehatan di berbagai wilayah di dunia (Roesardhyati & Pitaloka, 2025). Seseorang dikategorikan menderita hipertensi apabila hasil pengukuran menunjukkan tekanan darah sistolik mencapai atau melebihi 140 mmHg dan/atau tekanan diastolik mencapai atau melebihi 90 mmHg. Informasi yang dipublikasikan *World Health Organization* (2023) menyatakan sekitar 1,28 miliar penduduk berusia 30 hingga 79 tahun di seluruh dunia hidup dengan hipertensi, dengan hampir dua pertiga kasus menempati kawasan berpendapatan rendah sampai menengah. Kasus hipertensi meningkat pesat di negara berkembang dan berkontribusi terhadap sebanyak kurang lebih 8 juta kematian per tahun, termasuk kematian di Asia Tenggara berkisar hampir 1,5 juta (Kemenkes, 2021).

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Kemenkes (2018) menunjukkan prevalensi hipertensi komunitas berusia di atas 18 tahun mencapai 34,1%. Berdasarkan kelompok umur, prevalensi sebesar 31,6% ditemukan pada usia 31–44 tahun, meningkat menjadi 45,3% pada kelompok usia 45–54 tahun, dan terus bertambah pada kelompok usia 55–64 tahun. Kalimantan Selatan tercatat sebagai provinsi dengan prevalensi hipertensi tertinggi, yaitu 44,1%, sedangkan Papua memiliki prevalensi terendah sebesar 22,2%. Di Indonesia, jumlah penderita hipertensi mencapai 63.309.620 orang dengan angka kematian sebanyak 427.218 jiwa atau sekitar 0,67% dari seluruh kematian (Lestryani *et al.*, 2024).

Angka kejadian hipertensi di Sumatera Utara pada tahun 2024 sebanyak 3.340.835 (Dinas Kesehatan Sumatera Utara, 2024). Berdasarkan Profil Kesehatan Kota Medan kasus hipertensi menunjukkan prevalensi yang tinggi yaitu 482.111 kasus pada tahun 2024. Hal ini juga terlihat di Puskesmas Padang Bulan Medan, jumlah individu hidup dengan hipertensi yaitu 4.180 kasus pada tahun 2022, selanjutnya tahun 2023 adalah 8.324 kasus. Dan mengalami penurunan pada tahun 2024 yaitu menjadi 7.158 kasus (Dinas Kesehatan Kota

Medan, 2024). Hipertensi masuk dalam daftar 10 penyakit terburuk di Puskesmas Padang Bulan Medan (Lestryani *et al.*, 2024).

Sebagai penyakit kronis, hipertensi tidak mampu pulih secara total, tetapi dapat dikontrol melalui perawatan medis dan modifikasi gaya hidup. Namun masih banyak penderita yang belum melakukan pengendalian hipertensi dengan optimal. Pengendalian hipertensi memerlukan perawatan jangka panjang yang konsisten. Perawatan diri (*self-care*) adalah serangkaian strategi tindakan yang bertujuan untuk memantau dan mengendalikan perilaku individu guna mencapai dan mempertahankan kesehatan (Akhter, 2010).

Perilaku perawatan diri yang ditunjukkan oleh individu yang menderita hipertensi didefinisikan sebagai kemampuan untuk secara aktif mengelola penyakitnya melalui berbagai tindakan yang mendukung pengendalian tekanan darah (Surbakti, 2022). Tekanan darah dapat dipengaruhi oleh kebiasaan mengelola kesehatan mandiri. Dalam penelitian Aprilliani *et al.* (2025) diketahui bahwa ada keterikatan pengelolaan diri dengan tekanan darah individu yang menderita hipertensi di RSI Sultan Agung Semarang.

Upaya perilaku perawatan diri (*self-care*) pada pengidap hipertensi meliputi integrasi diri yaitu memahami hipertensi yang sedang diderita. Regulasi diri mencakup kemampuan mengatur gaya hidup untuk mencapai kondisi yang stabil. Menjalinkan komunikasi dengan tenaga kesehatan untuk memperoleh informasi, arahan, serta dukungan. Pemantauan tekanan darah guna mendeteksi perubahan kondisi tekanan darah. Minum obat sesuai jadwal dan dosis yang termasuk ke dalam kepatuhan terhadap aturan yang direkomendasikan (Akhter, 2010).

Berdasarkan penelitian Surbakti (2022) diperoleh bahwa perilaku perawatan diri pada aspek integrasi diri mengungkapkan 65,3% termasuk kategori baik dan buruk 34,7%, regulasi diri diperoleh kategori baik (74,2%) dan buruk (25,8%), interaksi dengan tenaga kesehatan serta pihak lain dikategorikan baik (54,0%) dan buruk (46,0%), pemantauan tekanan darah dalam kategori baik hanya 12,1% dan dalam kategori buruk 87,9%, kepatuhan terhadap aturan yang dianjurkan dikategorikan baik (87,1%) dan buruk (12,9%). Meskipun penelitian tersebut telah memberikan pemaparan terkait perilaku individu dengan hipertensi, penelitian dilakukan pada lokasi dan karakteristik responden yang berbeda. Selain itu, kajian

penelitian yang menggambarkan perilaku terkait pengelolaan kesehatan diri terhadap tekanan darah pada orang dengan hipertensi secara komprehensif pada tingkat pelayanan primer, khususnya di Puskesmas Padang Bulan Medan masih terbatas.

Sebagai bagian sarana pelayanan kesehatan masyarakat, Puskesmas Padang Bulan Medan menangani cukup tinggi kasus hipertensi. Tingginya angka hipertensi di puskesmas ini menandakan tekanan darah masih belum terkontrol dan terkendali sehingga perlu diketahui bagaimana perilaku pasien dalam merawat dan mengelola hipertensi yang diderita. Informasi yang ada dapat digunakan sebagai rujukan untuk melakukan perancangan dan pengembangan intervensi kesehatan yang lebih efektif, agar prevalensi hipertensi di Puskesmas Padang Bulan Medan dapat diturunkan.

Atas dasar permasalahan yang telah diuraikan, penelitian ini disusun dengan judul “Tingkat Perilaku Perawatan Diri (*Self-Care*) Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Puskesmas Padang Bulan Medan”.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana tingkat perilaku perawatan diri (*self-care*) terhadap tekanan darah penderita hipertensi di Puskesmas Padang Bulan Medan ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui tingkat perilaku perawatan diri (*self-care*) terhadap tekanan darah penderita hipertensi.

2. Tujuan Khusus

Mengetahui tingkat perilaku perawatan diri (*self-care*) terhadap tekanan darah penderita hipertensi di Puskesmas Padang Bulan Medan.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Puskesmas Padang Bulan Medan

Sebagai sumber informasi Puskesmas Padang Bulan Medan mengenai perilaku perawatan diri (*self-care*) penderita hipertensi sehingga dapat dijadikan dasar dalam perencanaan dan pengembangan program edukasi

kesehatan yang lebih efektif, agar prevalensi hipertensi di Puskesmas Padang Bulan Medan dapat diturunkan.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Dapat memberi kontribusi wawasan serta bahan rujukan tambahan mahasiswa Politeknik Kesehatan Medan dalam mempelajari perilaku perawatan mandiri terhadap tekanan darah penderita hipertensi.

3. Bagi Peneliti

Dapat memperluas wawasan dan meningkatkan kompetensi dalam melakukan penelitian ilmiah, khususnya mengenai perilaku perawatan kesehatan mandiri dalam menjaga terkontrolnya tekanan darah pada kelompok hipertensi di tingkat pelayanan primer.