

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Badan kesehatan dunia telah menyatakan virus Corona (Covid-19) sebagai pandemi. Coronavirus merupakan virus yang dapat ditularkan dari hewan ke manusia. Sejak 2019, Wuhan dikenal sebagai sumber virus dan penyakit ini (Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19, 2020). Menurut data, pada 31 Maret 2021, ada 1.528 kasus yang dikonfirmasi dengan jumlah kematian 90 kasus. COVID-19 memiliki angka kematian 8,9% di Indonesia, dengan 693.224 kasus dan 33.106 kematian di seluruh dunia (Rifiana dan Suharyanto, 2020). Orang dengan penyakit tidak menular lebih rentan untuk menjadi sakit kritis dan meninggal akibat COVID-19, menurut temuan sebuah studi baru yang dipresentasikan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) dan Perserikatan Bangsa-Bangsa (Kemenkes RI, 2020).

Penyakit Tidak Menular (PTM) seringkali menjadi penyakit kronis bahkan beberapa pasien mengalami kerusakan organ, yang telah melemahkan sistem kekebalan mereka sehingga membuat rentan terhadap virus COVID-19. Pencegahan penularan harus diperkuat pada seseorang dengan faktor risiko dan seseorang dengan PTM yang merupakan kelompok rentan dengan penyerta COVID-19. Menurut data yang ada, jumlah orang yang menderita hipertensi dan diabetes terus meningkat setiap tahun, yang menjadi perhatian selama pandemi COVID-19 (Kemenkes RI, 2020).

Penderita hipertensi akan terus meningkat jumlahnya seiring dengan pertumbuhan penduduk dunia yang diperkirakan akan mencapai 29,0% pada tahun 2025. (Kemenkes, 2018). Di negara berkembang, 40% pasien menderita hipertensi, dibandingkan hanya 35% di negara maju. Di Asia, hipertensi merupakan kondisi yang sangat fatal yang mempengaruhi

1,5 juta orang setiap tahun (Widiyani, 2012). Menurut Riskesdas, prevalensi hipertensi secara nasional pada tahun 2013 sebesar 25,8% (Kemenkes RI, 2013). Pada tahun 2020, prevalensi hipertensi di Kabupaten Semarang akan menjadi 2,72 persen (Dinkes Prov. Jateng, 2018). Hipertensi terkait dengan perilaku yang buruk dan gaya hidup yang tidak banyak bergerak. Mengubah perilaku seseorang merupakan salah satu strategi untuk mengontrol hipertensi diantaranya perilaku CERDIK (cek kesehatan secara rutin, enyahkan asap rokok, rajin aktivitas fisik, diet, istirahat cukup dan kelola stress).

Pemerintah Indonesia telah menjadikan pencegahan dan pengendalian penyakit sebagai prioritas utama, salah satunya hipertensi. Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS), PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat), PTM Posbindu, dan CERDIK merupakan program pengendalian hipertensi yang disponsori pemerintah. Program kesehatan bertujuan untuk meningkatkan kesehatan, mendukung upaya peningkatan perilaku hidup bersih dan sehat, menurunkan angka kematian, serta memantau dan mendeteksi dini faktor risiko penyakit tidak menular di masyarakat. Perilaku CERDIK salah satunya dalam pengobatan hipertensi (Kemenkes RI, 2018).

Kenyataannya ialah sampai saat ini pelayanan masih berfokus pada bidang kuratif atau lebih mengutamakan pelayanan kesehatan secara individual. Pendekatan berbasis keluarga dan komunitas belum dilaksanakan secara maksimal pada masalah penyakit tidak menular. Upaya yang diselenggarakan oleh Kementerian Kesehatan belum terintegrasi antara pelayanan individu, keluarga dan masyarakat serta dinilai tidak efektif dan efisien dalam menghidupkan kembali pendekatan keluarga dan komunitas. Maka selain melakukan kendali biaya dan kendali mutu dengan mengutamakan promotif preventif sebagai upaya penguatan

pelayanan primer, dibutuhkan model pelayanan kesehatan yang komprehensif untuk meningkatkan manajemen perawatan diri seperti perilaku CERDIK (Trisnantoro, Kurniawan, Harbianto, Siswoyo, 2015).

Pemeriksaan kesehatan secara teratur, berhenti merokok, aktivitas fisik yang cermat, pola makan, istirahat yang cukup, dan manajemen stres adalah contoh perilaku CERDIK. Perilaku CERDIK yang pertama adalah melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin dalam rangka peningkatan data kesehatan. Kegiatan SMART yang kedua adalah berolahraga selama 30 menit minimal dua atau tiga kali seminggu. Pencegahan hipertensi primer memerlukan 30-45 menit aktivitas fisik minimal tiga kali sehari. Perilaku CERDIK ketiga adalah mengonsumsi garam kurang dari 1,5 gram setiap hari. Pelepasan hormon natriuretik yang berlebihan disebabkan oleh asupan garam yang tinggi, yang secara tidak langsung meningkatkan tekanan darah (Anggraini, 2019).

Tidur adalah aktivitas CERDIK keempat. Jika dibandingkan saat Anda terjaga, tekanan darah Anda akan turun 10 hingga 20% saat tidur. Manajemen stres adalah perilaku CERDIK kelima. Menghindari stres dapat dilakukan dengan teknik relaksasi seperti relaksasi otot, yoga, atau meditasi, yang dapat membantu mengontrol sistem saraf dan menurunkan tekanan darah. Merokok, perilaku CERDIK keenam, meningkatkan risiko komplikasi pada pasien hipertensi, seperti penyakit jantung dan stroke (Kemenkes RI, 2018).

Pengobatan atau penatalaksanaan hipertensi membutuhkan waktu lama, seumur hidup dan harus terus menerus. Kematian akibat hipertensi sering terjadi di rumah, sehingga dijuluki sebagai “*The Silent Killer of Death*” (Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI., 2014). Manajemen diri (*self-management*) penderita hipertensi hingga saat ini sangat rendah termasuk implementasi program CERDIK. Hasil penelitian di Saudi

Arabia menunjukkan bahwa secara umum klasifikasi perilaku *self-management* hipertensi hanya berada pada tingkat moderat. Penderita hipertensi tidak pernah atau kadang-kadang melakukan *exercise* untuk mengurangi berat badan, kurang mengikuti saran dokter mengenai pengendalian tekanan darah, serta tidak pernah mengurangi jumlah porsi makanan setiap makan (Neminqani, El-shereef & Thubiany, 2015).

Perilaku CERDIK berupa cek kesehatan, enyahkan asap rokok, rajin berolahraga, diet, istirahat, dan kelola stress (*Self care behavior/* manajemen perawatan diri hipertensi) berhubungan erat dengan tekanan darah pada penderita hipertensi. Penderita hipertensi yang dapat melakukan *self-management* seperti perilaku CERDIK mendukung peningkatan kontrol tekanan darah dan penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik dengan biaya yang minimal (Bosworth, *et.al*, 2019). Penderita hipertensi yang dapat mengendalikan tekanan darah mendukung penurunan risiko terjadinya komplikasi seperti serangan jantung, stroke, gangguan ginjal, serta kebutaan (Farida. & Susmadi, 2019). Peningkatan manajemen diri seperti perilaku CERDIK penderita penyakit kronis diperkirakan menghemat biaya negara 1:10, menurunkan morbiditas dan mortalitas seseorang yang terdiagnosa hipertensi (Chowdhury, Iinatti, & Pirinen, 2013).

Perilaku CERDIK pada pasien hipertensi belum optimal, menurut beberapa penelitian yang dilakukan di Indonesia. Menurut penelitian yang dilakukan di Puskesmas Banyumas, 107 orang (52,2%) berisiko terkena hipertensi (Suparti, 2018). Perilaku merokok berhubungan dengan kejadian hipertensi pada pria lanjut usia, menurut penelitian yang dilakukan di Semarang dengan p value sebesar $0,000 < 0,05$ (α) (Retnaningsih, *et.al*, 2017). Ada pengaruh senam hipertensi terhadap tekanan darah lansia, menurut penelitian yang dilakukan di Panti Wredha Dharma Bhakti Pajang Surakarta dengan p value sebesar $0,001 <$

0,05 (α) (Hernawan & Rosyid, 2017). Menurut penelitian sebelumnya, mayoritas orang berisiko terkena hipertensi. Selanjutnya, kebiasaan merokok dan aktivitas fisik terkait dengan terjadinya hipertensi atau tekanan darah tinggi pada lansia.

Penelitian di Surabaya menunjukkan bahwa sikap yang baik terhadap niat melaksanakan diet rendah garam sebesar 93,75% (Alberta, Proboningsih dan Almahmudah, 2014). Penelitian di Niten Nogotirto Gamping Sleman menunjukkan kualitas tidur lansia hipertensi sebagian besar memiliki kualitas tidur buruk mencapai (86,70%) (Setiyorini, Candra dan Kalbuningrum, 2019). Penelitian di Kecamatan Mapanget Kota Manado menunjukkan kejadian stres dengan penyakit hipertensi pada lansia, dengan p value = $0,001 < 0,05$ (α), dimana sebagian besar responden mengalami stress (80,0%) (Seke, Bidjuni dan Lolong, 2016). Penelitian sebelumnya tersebut juga menunjukkan diet rendah garam, kualitas tidur dan stress berhubungan dengan kejadian hipertensi pada lansia.

Menurut penelitian Surabaya, 93,75 % masyarakat memiliki sikap positif dalam menggunakan diet rendah garam (Alberta, Proboningsih dan Almahmudah, 2014). Menurut penelitian Niten Nogotirto Gamping Sleman, kualitas tidur lansia hipertensi umumnya buruk, dengan (86,70 %) memiliki kualitas tidur yang buruk (Setiyorini, Candra dan Kalbuningrum, 2019). Angka kejadian stres dengan hipertensi pada lansia ditemukan di Kecamatan Mapanget Kota Manado dengan p value $0,001 < 0,05$ (α), dengan mayoritas responden mengalami stress (80,0 %) (Seke, Bidjuni dan Lolong, 2016). Penelitian sebelumnya telah menghubungkan diet rendah garam, kualitas tidur yang buruk, dan stress dengan perkembangan hipertensi pada orang tua.

Hasil penelitian tersebut sebelumnya tidak sama dengan penelitian lain yang dilakukan di kota Kendal. Penelitian di Kelurahan Balok Kecamatan Kota Kendal menunjukkan cek kesehatan rutin mayoritas sebagian besar kategori baik (72,7%), enyahkan asap rokok sebagian besar kategori baik (72,7%), aktivitas fisik sebagian besar kategori baik (53,2%), diet sehat sebagian besar kategori baik (70,1%), istirahat sebagian besar kategori baik (51,9%), pengelolaan stress sebagian besar kategori baik (53,2%) (Susanti, Anita, & Santoso, 2021). Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa perilaku CERDIK pada penderita hipertensi sebagian kategori baik.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di Desa Lerep Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang pada bulan Oktober 2021 diperoleh informasi jumlah penderita hipertensi sebanyak 115 orang. peneliti juga melakukan pengambilan data terkait dengan perilaku CERDIK terhadap 10 orang penderita hipertensi dengan menggunakan kuesioner diperoleh hasil 7 orang (70,0%) mempunyai perilaku yang kurang (tidak melakukan cek kesehatan secara rutin, merokok, tidak melakukan diet seimbang, tidur yang kurang setiap harinya) dan 3 orang (30,0%) mempunyai perilaku baik (melakukan cek kesehatan secara rutin, tidak merokok, melakukan diet seimbang, cukup tidur setiap harinya). Hasil studi pendahuluan tersebut menunjukkan bahwa perilaku CERDIK penderita hipertensi di masa pandemi COVID-19 dalam upaya mengendalikan tekanan darah di Desa Lerep Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang kurang optimal.

Penelitian ini dilakukan untuk memperdalam penelitian yang telah dilakukan sebelumnya yang mempunyai hasil penelitian yang berbeda. Penelitian Setiyorini, Candra dan Kalbuningrum (2019), menunjukkan lansia penderita hipertensi sebagian besar mempunyai kualitas tidur yang buruk, akan tetapi penelitian Susanti, Anita, & Santoso

(2021) menunjukkan lansia penderita hipertensi sebagian besar mempunyai kualitas tidur yang baik. Penelitian Seke, Bidjuni dan Lolong (2016), menunjukkan lansia penderita hipertensi sebagian besar mengalami stress, akan tetapi penelitian Susanti, Anita, & Santoso (2021) menunjukkan lansia penderita hipertensi sebagian besar mempunyai kualitas tidur yang baik.

Penelitian ini dilakukan memperdalam penelitian yang telah dilakukan. Penelitian sebelumnya menunjukkan adanya perbedaan hasil penelitian meskipun mereka menggunakan sampel yang sama, yaitu lansia. Penelitian ini melakukan replikasi yaitu menggunakan teknik proportional random sampling dengan memperluas usia penderita hipertensi. Teknik sampling ini dipilih untuk mendapatkan akurasi hasil penelitian artinya semakin banyak jumlah sampel yang diteliti diharapkan meningkatkan kualitas hasil penelitian. Sedangkan untuk usia responden tidak dibatasi hanya pada lansia akan tetapi mulai usia penderita hipertensi mengingat sekarang ini usia penderita hipertensi sudah menurun hingga pada penderita hipertensi.

Berdasarkan fenomena diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan mengambil judul, “Gambaran Perilaku CERDIK Penderita Hipertensi di Masa Pandemi COVID-19 dalam Upaya Mengendalikan Tekanan Darah di Desa Lerep Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang”.

B. Rumusan Masalah

Setiap tahun, jumlah orang yang didiagnosis dengan hipertensi meningkat secara dramatis, karena pertumbuhan penduduk dan perubahan gaya hidup yang berbahaya. Jika hipertensi tidak ditangani secara efektif, dapat menyebabkan masalah dan kematian. Bagi penderita PTM, seperti hipertensi, pemerintah telah mendorong program perilaku CERDIK.

Pemeriksaan kesehatan secara teratur, berhenti merokok, aktivitas fisik yang cermat, pola makan, istirahat yang cukup, dan manajemen stres adalah contoh perilaku CERDIK. Namun berdasarkan penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa jumlah penderita hipertensi terus meningkat, salah satu penyebab kematian pasien komorbid akibat COVID-19 adalah penderita hipertensi.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimanakah gambaran perilaku CERDIK penderita hipertensi dimasa pandemi COVID-19 dalam upaya mengendalikan tekanan darah di Desa Lerep Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang?.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui gambaran perilaku CERDIK penderita hipertensi dimasa pandemi COVID-19 dalam upaya mengendalikan tekanan darah di Desa Lerep Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran perilaku cek kesehatan secara rutin pada penderita hipertensi dimasa pandemi COVID-19 dalam upaya mengendalikan tekanan darah.
- b. Mengetahui gambaran perilaku merokok pada penderita hipertensi dimasa pandemi COVID-19 dalam upaya mengendalikan tekanan darah.
- c. Mengetahui gambaran perilaku aktivitas fisik, pada penderita hipertensi dimasa pandemi COVID-19 dalam upaya mengendalikan tekanan darah.
- d. Mengetahui gambaran perilaku diet pada penderita hipertensi dimasa pandemi COVID-19 dalam upaya mengendalikan tekanan darah.

- e. Mengetahui gambaran perilaku istirahat pada penderita hipertensi dimasa pandemi COVID-19 dalam upaya mengendalikan tekanan darah.
- f. Mengetahui gambaran perilaku kelola stress pada penderita hipertensi dimasa pandemi COVID-19 dalam upaya mengendalikan tekanan darah.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Universitas Ngui Waluyo

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai referensi dan manfaat untuk penelitian selanjutnya serta di harapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan yang diharapkan dapat meningkatkan mutu pendidikan.

2. Bagi penderita hipertensi.

Membantu penderita hipertensi untuk menambah informasi dan masukan mengenai gambaran perilaku CERDIK pada penderita hipertensi dimasa pandemi COVID-19 dalam upaya mengendalikan tekanan darah.

3. Bagi peneliti

Memperluas pengetahuan dan pengalaman dalam kegiatan penelitian terutama gambaran perilaku CERDIK pada penderita hipertensi dimasa pandemi COVID-19 dalam upaya mengendalikan tekanan darah.