

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Penyakit tidak menular menjadi *trend* dan isu kesehatan saat ini, salah satunya tekanan darah tinggi atau hipertensi. Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang sampai detik ini masih menjadi masalah kesehatan masyarakat secara nasional hingga global. Hipertensi disebut sebagai “*The Silent Killer*” (pembunuh diam-diam), sebab penderitanya tidak mengetahui mengalami hipertensi hingga menyebabkan masalah kesehatan yang serius. Hipertensi yang tidak ditangani akan menyebabkan komplikasi seperti penyakit kardiovaskuler yang meliputi penyakit jantung iskemik, gagal jantung, stroke, penyakit arteri perifer, retinopati dan gagal ginjal, yang semuanya merupakan penyakit tidak menular penyebab kematian (WHO, 2020).

World Health Organization mencatat, penderita hipertensi di seluruh dunia mencapai 1,13 miliar tahun 2015 dan diperkirakan pada tahun 2025 meningkat menjadi 1,5 miliar. Hipertensi menjadi penyebab 7,5 juta kematian dan 57 juta kecatatan secara global (WHO, 2020). Jumlah kasus hipertensi di Indonesia mencapai 63 juta lebih kasus dengan angka kematian sebesar 427.218 kasus. Beban ekonomi yang harus ditanggung oleh negara berupa total belanja kesehatan hingga tahun 2018 mencapai 436,5 Triliun rupiah (Kementerian Kesehatan RI, 2019).

Pemerintah membentuk kebijakan upaya pencegahan dan pengendalian penyakit hipertensi melalui Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) hingga program penanggulangan penyakit kronis (Prolanis) (Kemenkes RI, 2020). Salah satu cara terbaik dalam mengontrol tekanan darah adalah manajemen diri (WHO, 2020).

Manajemen diri merupakan kegiatan membentuk perilaku untuk memelihara kehidupan, kesehatan dan kesejahteraan. JNC 7 merekomendasikan enam perilaku manajemen diri yaitu kepatuhan minum obat, melakukan aktivitas fisik secara teratur, diet sehat rendah lemak dan garam, mengendalikan stres, mengurangi konsumsi alkohol dan menghindari rokok (Mothlag, 2016).

Manajemen diri memiliki kelebihan yaitu mudah dilakukan, memerlukan biaya yang sedikit, lebih efisien, tidak menimbulkan efek samping dan telah terbukti lebih mampu mencegah, mengontrol bahkan menurunkan tekanan darah secara signifikan dan menurunkan ketergantungan regimen. Manajemen diri yang buruk akan berdampak pada komplikasi yang lebih parah (Berek & Afianti, 2020). Penelitian sebelumnya menunjukkan intervensi manajemen diri memiliki pengaruh dalam meningkatkan kontrol tekanan darah pada penderita hipertensi (Fletcher, *et.al.*, 2013). Dukungan terhadap manajemen diri dapat meningkatkan kontrol tekanan darah pada pasien dengan hipertensi (Shahaj, *et.al.*, 2019).

Beberapa kelemahan yang ditemukan pada *review* sebelumnya diantaranya adalah semua *review* menggunakan sampel yang tidak bervariasi

(homogen) yaitu lansia dengan batasan umur sehingga efek intervensi pada penderita hipertensi secara umum tidak diketahui (Fletcher, *et.al.*, 2013; Shahaj, *et.al.*, 2019). Kelemahan lainnya yaitu pada tinjauan terdapat studi dengan risiko bias tinggi. Bias pelaporan ditemukan pada lima studi dan semua studi yang disertakan adalah studi yang sudah *direview* dalam tinjauan sistematis sebelumnya sehingga melewatkan beberapa hasil temuan terbaru. Oleh karena itu peneliti merasa krusial untuk dilakukan penyusunan *systematic review* ini untuk mengidentifikasi manajemen diri pada penderita hipertensi.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah bagaimanakah manajemen diri pada kasus hipertensi?.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui manajemen diri pada kasus hipertensi.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran kepatuhan minum obat penderita hipertensi.
- b. Mengetahui gambaran aktivitas fisik penderita hipertensi.
- c. Mengetahui gambaran diet rendah lemak dan garam.
- d. Mengetahui gambaran mengendalikan stres penderita hipertensi.
- e. Mengetahui gambaran konsumsi alkohol penderita hipertensi.

f. Mengetahui gambaran konsumsi rokok penderita hipertensi.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi peneliti keperawatan

Diharapkan diperoleh informasi terkait manajemen diri yang efektif pada penderita hipertensi usia dewasa. Hasil kajian literatur ini dapat dijadikan sebagai sumber rujukan tambahan dalam melakukan penelitian selanjutnya terkait manajemen diri. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian untuk mengubah pola hidup masyarakat dan mempraktikkan manajemen diri tersebut.

2. Bagi pendidikan keperawatan

Diharapkan pendidik maupun mahasiswa keperawatan dapat menjadikan studi ini sebagai sumber informasi tambahan dan bahan masukan untuk pengembangan ilmu pengetahuan terkait manajemen diri, sehingga pendidik dan mahasiswa memiliki ketertarikan dalam mengembangkan dan meneliti terkait manajemen diri.

3. Bagi pelayanan keperawatan

Diharapkan dapat menjadi tambahan referensi maupun sumber rujukan untuk perawat di rumah sakit dan bagian pelayanan kesehatan masyarakat dalam penatalaksanaan hipertensi. Sehingga, perawat dapat mengembangkan konsep dan intervensi keperawatan terkait manajemen diri yang diharapkan dapat menurunkan angka morbiditas dan mortalitas akibat hipertensi dan komplikasinya.

4. Bagi masyarakat

Diharapkan masyarakat dapat memperoleh informasi terkait bahaya hipertensi dan komplikasinya. Masyarakat juga memperoleh informasi terkait manfaat manajemen diri dalam mengontrol tekanan darah, sehingga menumbuhkan kesadaran bahwa betapa pentingnya menjalani pola hidup sehat dan membentuk pola hidup sehat tersebut melalui manajemen diri.