

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular (PTM), namun berbahanya sampai mendapatkan julukan *The silent Killer* karena sering tanpa keluhan (Kemenkes RI, 2018). Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah kondisi dimana ketika tekanan di pembuluh darah terlalu tinggi yaitu pada tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg (WHO, 2023a).

Menurut data WHO, Jumlah penderita hipertensi meningkat dua kali lipat antara tahun 1990 dan 2019, dari 650 juta menjadi 1,3 miliar. Prevalensi hipertensi di dunia pada wilayah Afrika sebesar 27%, Asia Tenggara 25% dan Amerika 18%. Terdapat laporan bahwa sekitar 4 dari 5 penderita hipertensi tidak mendapat pengobatan yang memadai (WHO, 2023b). Menurut Riskesdas 2018 prevalensi hipertensi di Indonesi sebesar 34,1%. Di Jawa Tengah prevalensi sebesar 37,6% (BPS, 2018).

Data kepatuhan minum obat pada penderita yang terdiagnosa hipertensi, tidak minum obat secara teratur sebesar 32,3%, tidak tahan dengan efek samping sebesar 4,5% dan sebagian tidak minum obat sebesar 13,3%. Sebagian besar penderita hipertensi yang tidak minum obat beralasan sudah sehat yaitu sebesar 59,8% (Yasmin, 2023). Kepatuhan minum obat jika tidak optimal akan menyebabkan hipertensi tidak terkontrol yang dapat berakibat meningkatnya resiko komplikasi kardiovaskuler seperti stroke, penyakit jantung iskemik dan gagal ginjal. *Institute For Health Maetrics And*

Evaluation (IHME) menyebutkan dari total 1,7 juta kematian di Indonesia akibat hipertensi (P2PTM, 2019). Kunci manajemen hipertensi terletak pada kepatuhan terapi farmakologi dan perubahan gaya hidup yang sehat (Zulfah, 2019).

Hipertensi menjadi masalah besar dalam kesehatan jika tidak terkendali. Penderita hipertensi harus sedini mungkin untuk mengenal dan mengerti kondisinya sehingga dapat menghindari terjadi komplikasi lanjutan. Kunci pengendalian manajemen hipertensi terletak pada kepatuhan terapi farmakologi dan perubahan gaya hidup. Manajemen hipertensi meliputi, merubah gaya hidup, mengendalikan tekanan darah, pemantauan kesehatan dan patuh pengobatan (Pratama, 2022).

Tingginya angka hipertensi yang mempengaruhi kualitas hidup, produktivitas dan kurangnya *self efficacy* dalam diri individu menyebabkan kurangnya *self care management* sehingga dapat menyebabkan terjadinya komplikasi lanjutan jika tidak ditangani segera mungkin (Prabasari, 2021). Menurut Bandura *self efficacy* merupakan keyakinan individu untuk mencapai keinginan yang berpengaruh pada kehidupan individu. *Self efficacy* ini akan memberikan motivasi, menentukan cara pikir dan berperilaku dalam pengambilan keputusan misalnya seperti kepatuhan minum obat, keputusan dalam menjalankan terapi pengobatan dan perawatan diri secara mandiri (Ayu et al., 2020).

Self care management merupakan bentuk perilaku dalam penatalaksanaan hipertensi salah satu faktor utama yang dapat mempengaruhi

yaitu *self efficacy*. Menurut Nwice (2011) *self care management* pada penderita hipertensi meliputi pemantauan kesehatan, pengaturan olahraga dan makanan yang dianjurkan, interaksi dengan tenaga kesehatan serta kepatuhan minum obat sebagai upaya untuk menjaga kestabilan glukosa darah. *Self care management* hipertensi merupakan segala sesuatu cara klien dalam mengelola dirinya sendiri dan mempertahankan perilaku efektif dalam menghadapi penyakit hipertensi (Sihotang et al., 2020). Menurut Teori Dorothea Orem perawatan diri merupakan kegiatan membentuk kemandirian individu untuk menjaga kesehatan (Orem, 2010) .

Kepatuhan dalam pengobatan salah satu hal penting dalam perawatan karena dapat mengurangi rasa kekambuhan. Upaya untuk menurunkan angka kejadian komplikasi hipertensi yaitu dengan cara mengontrol tekanan darah dan kepatuhan minum obat. Seiring berjalannya waktu pasti akan mengalami bosan dan jenuh dalam menjalankan *self care management* (Khusnia, 2023). Faktor faktor yang mempengaruhi *self care management* yaitu tingkat pendidikan, tingkat pengetahuan, dukungan keluarga dan faktor yang paling dominan yaitu *self efficacy* (keyakinan diri) (Khusnia, 2023).

Self care management terdiri dari tindakan yang dilakukan individu untuk menjalankan gaya hidup sehat dan mencegah terjadinya komplikasi lanjutan. Kepatuhan *self care management* yang rendah pada penderita hipertensi, sering kali tidak mau melakukan perubahan perilaku yang sudah direkomendasikan (Zinat Motlagh et al., 2016). Salah satu hambatan dalam *self care management* yaitu kurangnya motivasi (keyakinan diri) untuk

melakukan perubahan perilaku. *Self efficacy* menjadi salah satu kunci untuk dapat meningkatkan motivasi individu untuk menerapkan *self care management*. *Self efficacy* mengacu pada keyakinan individu untuk melakukan perubahan perilaku yang bertujuan untuk mencapai keberhasilan dalam pengobatan hipertensi (Clara et al., 2021). Dalam penelitian (Osborne et al., 2007) menunjukkan bahwa dalam pengelolaan penyakit kronis, *self efficacy* yang lebih tinggi dapat mempengaruhi peningkatan hasil kesehatan seperti terjadi penurunan rasa sakit dan kelelahan.

Berdasarkan penelitian (Han, Hae-Ra, 2015) *self care management* merupakan bagian terpenting untuk mengendalikan hipertensi yaitu dengan konsumsi obat dan perubahan gaya hidup seperti aktivitas fisik, diet rendah sodium dan rendah lemak, tidak merokok dan alkohol, pemantauan tekanan darah dan pengendalian berat badan. Di dukung dengan peningkatan komitmen terhadap perubahan yaitu motivasi dan *self efficacy* sebagai faktor penting dalam perawatan diri. Hasil penelitian (Chen, 2023) mengungkapkan bahwa *self efficacy* meningkatkan kemampuan individu dalam melakukan *self care management* hipertensi. Individu yang memiliki *self efficacy* tinggi maka semakin baik *self care management* yang dilakukan.

Pemerintah memfasilitasi melalui Program Pengelolaan Penyakit Kronis (PROLANIS), diselenggarakan oleh BPJS kesehatan. Prolanis diadakan di tiap tiap pelayanan kesehatan (rumah sakit, puskesmas, klinik, dan posyandu lansia) yang dilaksanakan satu bulan sekali. Prolanis merupakan pelayanan kesehatan yang digunakan untuk mengelolah penyakit kronis seperti hipertensi

dan diabetes mellitus. Tujuannya untuk mendorong dan meningkatkan kesehatan para penyandang penyakit kronis sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup, menambah pengetahuan dan shering pengalaman dalam menjalankan perawatan hipertensi (Rachmawati, 2019).

Hasil studi pendahuluan didapatkan jumlah peserta prolanis yang ada di puskesmas bawen sebanyak 100 responden. Pada 13 Desember 2023 dilakukan wawancara kepada 10 responden dengan diagnosa hipertensi didapatkan hasil bahwa 6 responden mengatakan masih merasa sulit menerapkan perawatan hipertensi secara mandiri. Hal tersebut disebabkan karena rasa bosan minum obat, tidak bisa membatasi diri dalam mengelola pola makan, keyakinan diri kurang dikarenakan efek samping dalam pengobatan meskipun sebenarnya mereka paham mengenai perawatan diri pada penderita hipertensi. berbeda dengan 4 responden selalu menerapkan perawatan hipertensi secara mandiri, mereka mengatakan jika tidak minum obat badan akan menjadi tidak enak, selain itu mereka juga rajin berolahraga, rutin cek tekanan darah dan memiliki keyakinan yang tinggi untuk tekanan darah tetap normal.

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti akan melakukan penelitian tentang “Hubungan self efficacy dengan self care management pada penderita hipertensi”

B. Rumusan Masalah

Rasa bosan minum obat, tidak bisa membatasi diri dalam pola makan dan keyakinan diri yang kurang dapat menyebabkan ketidakpatuhan dalam menerapkan *self care management* hal ini jika terus menerus dibiarkan akan mengakibatkan tekanan darah tidak terkontrol dan dapat menyebabkan komplikasi lanjutan. Berdasarkan uraian diatas, maka didapat rumusan masalah dalam penelitian ini “apakah ada hubungan *self efficacy* dengan *self care management* pada penderita hipertensi di Puskesmas Bawen?”

C. Tujuan penelitian

1. Tujuan umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *self efficacy* dengan *self care management* pada penderita hipertensi di puskesmas

2. Tujuan khusus

- a. Mengambarkan karakteristik responden meliputi: usia, jenis kelamin, pekerjaan, pendidikan pada penderita di Puskesmas Bawen
- b. Mengidentifikasi *self care management* pada penderita hipertensi di Puskesmas Bawen
- c. Mengidentifikasi *self efficacy* pada penderita hipertensi di Puskesmas Bawen

- d. Menganalisis hubungan antara *self efficacy* dengan *self care management* pada penderita hipertensi di Puskesmas Bawen

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk menambah wawasan pengetahuan ilmiah dan dapat menambah informasi tentang hubungan *self efficacy* dengan *self care management* pada penderita hipertensi di puskesmas.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat serta menambah wawasan dan pengetahuan bagi responden khususnya pada penderita hipertensi tentang *self efficacy* dengan *self care management* sehingga bisa meningkatkan kepatuhan dalam minum obat hipertensi.

- b. Bagi Profesi Keperawatan

Sebagai sumber informasi dan wawasan di bidang keperawatan serta sebagai masukan untuk mengembangkan intervensi dalam melaksanakan peran dan fungsinya sebagai perawat edukator atau pendidik untuk meningkatkan *self efficacy* dengan *self care management* pada penderita hipertensi di puskesmas.

- c. Bagi institusi Pendidikan

Sebagai sumber referensi dan wasana pada institusi khususnya di bidang keperawatan mengenai hubungan *self efficacy* dengan *self care management*.

d. Bagi Pelayanan Primer

Memberikan sumber sumber informasi kepada puskesmas tentang hubungan *self efficacy* dengan *self care management*, sehingga pihak puskesmas dapat melakukan rencana tindakan promotif dan preventif di puskesmas

