

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kronis yang paling umum di seluruh dunia dan menjadi faktor risiko utama berbagai penyakit kardiovaskular. Secara global, jumlah penderita hipertensi mencapai 1,3 miliar jiwa pada tahun 2019 dan diperkirakan meningkat menjadi 1,5 miliar jiwa pada tahun 2025. Dengan kata lain, sekitar satu dari tiga orang dewasa di seluruh dunia menderita hipertensi (Özveren, 2023 WHO, 2023). Di Indonesia, berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah pada penduduk usia ≥ 18 tahun mencapai 30,8%. Provinsi Jawa Barat menempati posisi ketiga dari 38 provinsi dengan prevalensi sebesar 34,4%, yang berada di atas rata-rata nasional) (Kementerian Kesehatan RI, 2024). Di tingkat daerah, menurut data Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat (2024), pada tahun 2023 terdapat 136.201 penderita hipertensi berusia ≥ 15 tahun di Kabupaten Sumedang.

Kementerian Kesehatan RI (2024) menjelaskan bahwa hipertensi merupakan faktor risiko keempat tertinggi penyebab kematian di Indonesia, dengan persentase mencapai 10,2%. Hipertensi juga turut menyumbang 22,2% dari total kasus penyakit tidak menular (PTM), yang secara keseluruhan berkontribusi 53,5% terhadap beban penyakit dan menyebabkan 59,1% kasus disabilitas—seperti gangguan penglihatan, pendengaran, dan mobilitas—pada penduduk usia 15 tahun ke atas (Kementerian Kesehatan RI, 2024). Tingginya angka kejadian tersebut disebabkan oleh berbagai faktor, antara lain keterbatasan sumber daya dan infrastruktur, perubahan gaya hidup, rendahnya kesadaran masyarakat untuk melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala, serta kurangnya kepatuhan terhadap terapi dan rekomendasi medis (Ayu dkk., 2022 ; Hatta,

2024 ; Khasanah, 2022).

Meskipun berbagai upaya penanganan telah dilakukan, rendahnya praktik perawatan diri (*self-care*) masih menjadi hambatan utama dalam pengendalian hipertensi, sehingga tingkat keberhasilan pengelolaannya belum optimal. *Self-care* merupakan tindakan sadar yang dilakukan individu untuk menjaga, memelihara, dan meningkatkan kesehatannya, baik secara fisik, mental, maupun sosial. Tindakan ini mencakup kebiasaan hidup sehat seperti mengatur pola makan, berolahraga, mengelola stres, mencegah penyakit, dan merawat kondisi kronis dengan atau tanpa keterlibatan tenaga kesehatan. Konsep ini menekankan tanggung jawab individu atas kesehatannya sendiri, yang dipengaruhi oleh pengetahuan, keterampilan, motivasi, nilai, serta budaya (Akinsola, 2001 ; Omisakin & Ncama, 2011 ; Orem, 1995).

Namun, pada kenyataannya, kemampuan *self-care* penderita hipertensi di Indonesia masih tergolong rendah. Berdasarkan data SKI tahun 2023, hanya 46,7% penderita hipertensi yang rutin mengonsumsi obat antihipertensi, dengan angka di Jawa Barat sedikit lebih rendah, yakni 46,2%. Sisanya, 36,4% mengonsumsi obat secara tidak teratur, dan 16,9% tidak mengonsumsinya sama sekali. Sebanyak 62,8% responden menyebut alasan utama ketidakpatuhan adalah karena merasa sehat. Selain itu, prevalensi merokok harian masih tinggi, yaitu 22,46% secara nasional dan 27% di Jawa Barat, dengan rata-rata konsumsi 12 batang per hari.

Di sisi lain, kebiasaan gaya hidup tidak sehat yang dapat memperburuk kondisi hipertensi masih banyak dijumpai. Sebanyak 30,4% penduduk Indonesia mengonsumsi makanan asin minimal satu kali per hari, dengan angka lebih tinggi di Jawa Barat (46,5%). Konsumsi makanan berlemak atau gorengan tercatat sebesar 37,4% secara nasional dan 51,1% di Jawa Barat, sedangkan makanan instan sebesar 5,9% dan 7,3%. Aktivitas fisik juga masih rendah; 37,4% penduduk usia 10 tahun ke atas tergolong kurang aktif, termasuk di Jawa Barat (33,7%), yang disebabkan oleh keterbatasan waktu, rasa malas, usia lanjut, dan ketiadaan teman

berolahraga. Selain itu, perilaku pemeriksaan tekanan darah juga rendah, dengan 35,8% penduduk usia ≥ 15 tahun belum pernah memeriksakan tekanan darah, dan 35,3% di Jawa Barat.

Rendahnya perilaku *self-care* mencerminkan bahwa kemampuan manajemen diri (*self-management*) pada penderita hipertensi belum optimal. Hal ini terlihat dari rendahnya kepatuhan dalam menjalani pengobatan, melakukan aktivitas fisik, menjaga pola makan, serta memantau tekanan darah secara rutin. Padahal, *self-care* merupakan bagian penting dari upaya pengendalian hipertensi jangka panjang (Umam dkk., 2023).

Mengingat hipertensi masih menjadi masalah yang krusial dan serius, dibutuhkan strategi pengendalian yang tidak hanya bersifat kuratif tetapi juga promotif dan preventif untuk menghindari atau meminimalisasi risiko komplikasi hipertensi. Salah satu pendekatan yang dapat dilakukan adalah memperkuat kapasitas individu dalam mengelola kesehatannya secara mandiri (Wilandika & Salami, 2018). Mulyati (dalam Fitriani dkk., 2024) menjelaskan bahwa salah satu langkah yang dapat ditempuh untuk menurunkan angka morbiditas dan mortalitas akibat hipertensi adalah melalui *self-management* yang efektif.

Self-management merupakan kemampuan individu, baik secara mandiri maupun dengan dukungan keluarga serta tenaga kesehatan, untuk mengelola gejala, pengobatan, dampak emosional, dan perubahan gaya hidup akibat penyakit kronis. *Self-management* ini bukan sekadar hasil dari proses edukasi, tetapi merupakan aktivitas aktif dan terus-menerus yang menuntut keterlibatan sadar dari pasien (Barlow dkk., 2002 ; McGowan, 2005 ; Omisakin & Ncama, 2011).

Wahyu (dalam Fadilah dkk., 2023) menyebutkan bahwa *self-management* yang efektif mencerminkan upaya individu dalam mempertahankan perilaku sehat guna menurunkan dan menjaga kestabilan tekanan darah, antara lain melalui diet rendah garam, peningkatan aktivitas fisik, pengelolaan stres, serta pemeriksaan tekanan darah secara rutin. Hal

ini diperkuat oleh Fitriani dkk. (2024), yang menambahkan bahwa *self-management* juga meliputi integritas dan regulasi diri, interaksi dengan tenaga kesehatan, pemantauan mandiri, serta kepatuhan terhadap regimen terapi yang ditetapkan. Upaya ini menjadi krusial, mengingat hipertensi merupakan penyakit kronis yang dapat dikelola secara mandiri oleh pasien.

Dalam praktiknya, *self-management* lebih menekankan pada kemampuan individu dalam mengelola penyakit kronis secara aktif, termasuk pengambilan keputusan sehari-hari, pemantauan kondisi kesehatan secara berkelanjutan, dan kepatuhan terhadap terapi (Omisakin & Ncama, 2011). Sedangkan, perilaku *self-care* menekankan tanggung jawab individu atas tindakan dalam menjaga, memelihara, dan meningkatkan kesehatannya sendiri, yang dipengaruhi oleh pengetahuan, keterampilan, motivasi, nilai, serta budaya. Dengan kata lain, *self-management* adalah fondasi utama yang mendukung terbentuknya perilaku *self-care* yang efektif.

Dengan demikian, kemampuan *self-management* yang belum optimal, ditambah rendahnya perilaku *self-care*, berkontribusi terhadap meningkatnya risiko komplikasi pada penderita hipertensi. Untuk mengatasi hal tersebut, diperlukan intervensi berbasis *self-management* yang mampu meningkatkan perilaku *self-care* pada penderita hipertensi (Umam dkk., 2023). Salah satu intervensi yang dapat diberikan adalah promosi kesehatan.

Rendahnya tingkat edukasi pasien hipertensi, yakni 65,8% secara nasional dan 63,1% di Provinsi Jawa Barat, menunjukkan perlunya promosi kesehatan yang lebih intensif untuk mendorong peningkatan kemampuan *self-management* melalui penguatan kontrol individu atas kesehatannya (Hadidi, 2016). Salah satu bentuk promosi kesehatan yang dapat diterapkan adalah metode penyuluhan atau ceramah yang disertai dengan penggunaan media edukatif, seperti booklet, sebagai sarana penyampaian informasi yang efektif dan mudah dipahami (Lee, 2013). Booklet dipilih karena memiliki sejumlah keunggulan, antara lain sifatnya yang ekonomis sebagai media cetak, fleksibel dalam penyajian informasi yang dapat disesuaikan dengan

kondisi terkini, serta mampu menyampaikan materi secara rinci, jelas, dan mudah dikembangkan sesuai kebutuhan edukasi (Nuruddani dkk., 2019).

Sejumlah studi menunjukkan bahwa penggunaan booklet sebagai media edukatif dalam intervensi *self-management* terbukti efektif dalam meningkatkan perilaku *self-care* penderita hipertensi. Kurnia & Nataria (2021) menemukan peningkatan signifikan pada aspek aktivitas fisik ($p < 0,05$), meskipun belum berdampak nyata pada pola diet. Gultom & Batubara (2024) melaporkan peningkatan kualitas hidup setelah pelatihan selama satu bulan ($p = 0,001$). Sementara itu, Siswoaribowo dkk. (2023) melalui program *Hypertension Self-Management Education* (HESME) menunjukkan bahwa edukasi menggunakan booklet juga efektif meningkatkan perawatan mandiri melalui keterlibatan keluarga. Temuan temuan ini menegaskan bahwa booklet dapat menjadi media edukatif yang efektif, baik untuk intervensi individual maupun berbasis keluarga dalam pengelolaan hipertensi.

Meskipun beberapa studi telah menunjukkan bahwa penggunaan booklet sebagai bentuk edukasi *self-management* efektif dalam meningkatkan perilaku *self-care* pada penderita hipertensi, sebagian besar intervensi masih terbatas pada penyampaian informasi mengenai aktivitas fisik, diet sehat, dan kepatuhan terhadap pengobatan. Sampai saat ini, belum terdapat penelitian yang secara komprehensif mengevaluasi pengaruh edukasi *self-management* berbasis booklet yang terintegrasi dengan terapi modalitas terhadap peningkatan perilaku *self-care* pada penderita hipertensi. Padahal, pendekatan ini relevan dengan dimensi bio-psiko-sosio-spiritual-kultural pasien yang beragam, sehingga menjadi kekhasan (*novelty*) dalam penelitian ini.

Oleh karena itu, penelitian ini diarahkan untuk mengkaji pengaruh edukasi menggunakan booklet *self-management* berbasis terapi modalitas terhadap perilaku *self-care* pada penderita hipertensi. Pemilihan lokasi penelitian dilakukan di Kabupaten Sumedang, tepatnya di Kecamatan Cimalaka, berdasarkan pertimbangan tingginya jumlah penderita hipertensi

serta dinamika pelayanan kesehatannya dalam dua tahun terakhir.

Berdasarkan studi pendahuluan, pada tahun 2024 tercatat sebanyak 121.108 penderita hipertensi di Kabupaten Sumedang yang memperoleh pelayanan kesehatan, dengan capaian Standar Pelayanan Minimal (SPM) sebesar 84,63%. Angka ini mengalami penurunan sebesar hampir 14% dibandingkan tahun 2023, ketika jumlah penderita yang dilayani mencapai 134.224 orang dengan skor SPM 98,55%. Kondisi serupa juga ditemukan di Kecamatan Cimalaka. Pada tahun 2024, terdapat 6.384 penderita hipertensi yang tercatat mendapatkan layanan kesehatan dengan skor SPM sebesar 83,27%, yang menurun 16,1% dibandingkan tahun 2023 dengan jumlah 7.235 penderita dan skor SPM 99,37%. Penurunan tersebut menunjukkan adanya penurunan cakupan dan efektivitas pelayanan kesehatan hipertensi di wilayah ini.

Menariknya, di tengah penurunan cakupan pelayanan, Kecamatan Cimalaka justru menjadi wilayah dengan peningkatan jumlah penderita hipertensi tertinggi kedua di Kabupaten Sumedang setelah Kecamatan Cimanggung, dengan penambahan sebanyak 2.508 kasus. Dari 14 desa yang berada dalam wilayah kerja Puskesmas Cimalaka, Desa Citimun tercatat sebagai desa dengan peningkatan jumlah penderita hipertensi tertinggi kedua pada tahun 2024, yaitu sebanyak 189 kasus. Hal ini menjadikan Desa Citimun sebagai lokasi yang relevan untuk dilakukan intervensi edukatif dalam penelitian ini.

Sebagai bagian dari studi pendahuluan, pada tanggal 20 Juni 2025 dilakukan wawancara dengan tenaga kesehatan di Puskesmas Cimalaka untuk mengidentifikasi akar permasalahan di lapangan. Hasil wawancara menunjukkan bahwa banyak pasien hipertensi masih mengalami penolakan (*denial*) terhadap diagnosis yang diterimanya, sehingga cenderung mengabaikan pengobatan dan modifikasi gaya hidup. Selain itu, kurangnya dukungan keluarga, terbatasnya akses edukasi yang relevan dan kontekstual, serta tidak tersedianya media edukasi tertulis turut memperburuk situasi. Rendahnya pemahaman dan motivasi pasien yang berkaitan dengan literasi

kesehatan menjadi salah satu faktor utama yang menyebabkan rendahnya tingkat kepatuhan dalam menjalani *self-care*.

Temuan ini diperkuat dengan hasil survei kuesioner terhadap 30 penderita hipertensi di Desa Citimun, yang menunjukkan bahwa 20 orang memiliki tekanan darah di atas 140/90 mmHg, yang dikategorikan dalam kelompok hipertensi tidak terkontrol. Sebanyak 18 responden mengaku tidak mengonsumsi obat atau tidak teratur dalam minum obat, dan 22 responden menyatakan belum menjalani diet rendah garam secara konsisten. Data ini mengindikasikan adanya kebutuhan yang nyata terhadap intervensi edukatif yang dapat menjangkau masyarakat secara praktis, berkelanjutan, dan sesuai dengan kondisi lokal. Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa masih terdapat kesenjangan dalam perilaku *self-care* penderita hipertensi di Desa Citimun, Kecamatan Cimalaka, yang dipengaruhi oleh faktor individual maupun lingkungan.

Rendahnya kepatuhan terhadap anjuran medis, keterbatasan edukasi yang bersifat personal dan berkelanjutan, serta ketiadaan media edukasi yang praktis menjadi tantangan utama dalam pengelolaan hipertensi di tingkat komunitas. Oleh karena itu, diperlukan suatu intervensi edukatif yang tidak hanya menyampaikan informasi, tetapi juga dirancang untuk membangun kesadaran dan kemandirian pasien dalam merawat dirinya. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh edukasi *self-management* dalam bentuk booklet berbasis terapi modalitas terhadap peningkatan perilaku *self-care* pada penderita hipertensi. Diharapkan, hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan strategi edukasi kesehatan berbasis komunitas yang kontekstual, terukur, dan aplikatif.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: "*Apakah terdapat pengaruh pemberian booklet self-management berbasis terapi modalitas terhadap perilaku self-care pada penderita hipertensi?*"

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini memiliki tujuan yang terbagi menjadi tujuan umum dan tujuan khusus sebagai berikut

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh pemberian edukasi *self-management* menggunakan booklet berbasis terapi modalitas terhadap perilaku *self-care* pada penderita hipertensi.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tingkat *self-care* pada penderita hipertensi sebelum diberikan intervensi edukasi *self-management* menggunakan booklet berbasis terapi modalitas.
- b. Mengidentifikasi tingkat *self-care* pada penderita hipertensi setelah diberikan intervensi edukasi *self-management* menggunakan booklet berbasis terapi modalitas.
- c. Menganalisis pengaruh pemberian edukasi *self-management* menggunakan booklet berbasis terapi modalitas terhadap peningkatan perilaku *self-care* pada penderita hipertensi.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat kepada peneliti selanjutnya, penderita hipertensi, tenaga kesehatan, dan institusi pelayanan kesehatan sebagai berikut

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan awal dalam mengembangkan studi sejenis yang mengeksplorasi lebih jauh efektivitas media edukatif yang terintegrasi dengan terapi modalitas, terutama pada kelompok penyakit kronis lainnya.

2. Untuk Penderita Hipertensi

Memberikan pengetahuan dan motivasi untuk meningkatkan kemampuan dalam mengelola penyakit secara mandiri melalui edukasi *self-management* berbasis booklet yang terintegrasi dengan

terapi modalitas, sehingga dapat mencegah komplikasi dan meningkatkan kualitas hidup.

3. Untuk Tenaga Kesehatan

Menjadi rujukan dalam pemberian edukasi kesehatan yang efektif dan inovatif dengan menggabungkan media cetak (booklet) dan pendekatan terapi non farmakologis yang disesuaikan dengan kebutuhan individu penderita penyakit kronis.

4. Untuk Institusi Pelayanan Kesehatan

Memberikan strategi alternatif dalam promosi kesehatan yang aplikatif dan ekonomis, khususnya dalam pengelolaan hipertensi berbasis komunitas di wilayah dengan keterbatasan akses informasi dan sumber daya.