

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Hipertensi atau darah tinggi didefinisikan sebagai suatu keadaan dimana tekanan sistole dan diastole mengalami kenaikan melebihi batas normal. Batas normal tersebut berdasarkan pada kriteria hasil dari pengukuran tekanan sistol yaitu melebihi dari 140 mmHg dan tekanan diastole  $\geq 90$  mmHg (Nadia, 2023). Hipertensi juga bisa disebut dengan the silent killer atau pembunuh dalam sunyi karena gejala darah tinggi tersebut selalu tidak ada keluhan yang muncul serta dapat berlaku bagi siapa saja baik laki-laki maupun wanita (Barkah dkk., 2022). Beberapa orang biasanya tidak pernah mengetahui bahwa dirinya menderita penyakit hipertensi dan akan diketahui bila penyakit hipertensi tersebut sudah terjadi komplikasi pada sistem kardiovaskular serta organ-organ yang terdapat di dalam tubuh. Apabila hipertensi tidak terkontrol dapat menyebabkan terjadinya komplikasi seperti penyakit jantung, stroke, penyakit ginjal, retinopati (kerusakan retina), gangguan saraf dan serebral (otak) (Anshari, 2020).

Peningkatan dalam tekanan darah dapat disebabkan oleh beberapa faktor yang dapat dibedakan dalam dua kelompok. Kelompok pertama meliputi usia, genetik, jenis kelamin yang dimana kelompok ini tidak dapat diubah. Pada kelompok selanjutnya meliputi gaya hidup seperti merokok, konsumsi alkohol, kegemukkan, kurangnya aktivitas fisik, stress, serta konsumsi garam berlebih (Nuraini dkk., 2022). Gaya hidup sehat sangat berpengaruh kepada keadaan fisik dan psikis seseorang. Tetapi pada keadaan modern seperti ini biasanya dapat menyebabkan perubahan-perubahan pada gaya hidup yang dijalani oleh seorang individu maupun kelompok. Oleh sebab itu, perubahan pada gaya hidup seseorang seperti pola makan yang tidak baik, kebiasaan merokok dan konsumsi alkohol, kurangnya aktivitas fisik atau olahraga serta stress adalah salah satu penyebab terjadinya hipertensi (Sjaaf dkk, 2020).

Dalam kenaikan kasus hipertensi selalu ada kaitannya dengan pola hidup seperti melakukan aktivitas fisik, pola makan seperti makanan siap saji yang mengandung banyak garam, lemak, rendah serat, merokok, dan mengkonsumsi alkohol serta kopi (Kementerian Riset Kesehatan Dasar 2018 dalam Zulfitri dkk., 2019). Kepatuhan dapat digunakan untuk parameter tingkat pengetahuan seseorang dalam menjalankan perintah oleh tenaga kesehatan mengenai pengetahuan tentang resep dan meminum obat secara tepat serta teratur, dan merubah gaya hidup.

Kepatuhan dalam gaya hidup sehat seperti mengkonsumsi makanan yang bergizi dan seimbang, kebiasaan dalam melakukan olahraga setiap hari, kelola stress, biasakan hidup bersih, kelola berat badan, melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin dan istirahat yang cukup. Salah satunya kepatuhan dalam menjalankan pengobatan hipertensi adalah suatu hal yang penting karena penyakit hipertensi itu sendiri merupakan penyakit yang tidak dapat disembuhkan, oleh karena itu penyakit hipertensi harus terus dilakukan pengecekan berkala agar dapat terkontrol agar tidak menyebabkan terjadinya komplikasi dan kematian.

Menurut Kementerian Kesehatan (2019) diprediksikan bahwa pada tahun 2025 penderita hipertensi akan terus bertambah setiap tahunnya akan terdapat sebanyak 1,5 milyar yang menyandang hipertensi dimana tiap tahunnya akan ada 9,4 juta jiwa yang meninggal dikarenakan darah tinggi dan komplikasinya. Di wilayah Indonesia berdasarkan data Riskesdas (2018) menunjukkan jumlah kasus penderita hipertensi sebanyak 63.309.620 penderita dengan jumlah penderita yang meninggal sebanyak 427.218 orang. Menurut Dinas Kesehatan Kabupaten Sumedang terdapat sekitar 222.972 orang yang terdiagnosa hipertensi pada awal tahun 2022. Kecamatan Cimalaka dengan prevalensi 11.688 kasus hipertensi yang merupakan salah satu dari lima besar Puskesmas di Kabupaten Sumedang dengan kejadian hipertensi tinggi. Berdasarkan data statistik dari catatan dan laporan Puskesmas Cimalaka dari bulan Januari sampai Februari 2023, Desa Licin merupakan Desa yang mempunyai angka hipertensi tertinggi yaitu sebanyak 160 orang.

Peneliti sudah melakukan studi pendahuluan pada tanggal 04 maret 2023 yang dilakukan di Desa Cibeureum kulon yang merupakan salah satu desa binaan Puskesmas Cimalaka, dengan hasil wawancara yang dilakukan peneliti kepada 3 orang menunjukkan bahwa terdapat satu orang diantaranya yang mengatakan tidak memakan makanan yang dapat menimbulkan darah tinggi, dan olahraga jika tubuh sedang dalam keadaan baik. Sedangkan dua orang lainnya mengatakan sebaliknya dimana pola makan yang tidak dijaga serta mengkonsumsi kopi setiap hari.

Pada penelitian (Hanum dkk., 2019) didapatkan pengetahuan, motivasi, dan dukungan keluarga penderita hipertensi baik serta tingkat kepatuhan minum obat memiliki persentase yang sama yaitu 50%. Sama dengan penelitian (Harahap dkk., 2019) didapatkan terdapat hubungan mengenai pengetahuan serta kepatuhan minum obat pada penderita hipertensi. Sedangkan pada penelitian (Kurniawati, 2020) didapatkan terdapat hubungan keluarga dan kepatuhan diet hipertensi, sedangkan pada penelitian (Nur'aini dkk, 2022) menunjukkan adanya dukungan keluarga dalam menjalankan diet hipertensi berbanding terbalik pada penelitian (Prihartono dkk., 2019) menunjukkan lebih dari setengah keluarga yang tidak mendukung diet hipertensi.

Pada penelitian sebelumnya lebih banyak membahas mengenai kepatuhan diet hipertensi yang harus dijalani oleh penderita hipertensi dan pengobatan yang dilakukan oleh penderita hipertensi seperti patuh dalam meminum obat, serta patuh dalam melakukan pemeriksaan rutin ke dokter. Maka berbeda dengan penelitian sebelumnya, penelitian ini lebih menekankan pada gaya hidup sehat penderita hipertensi. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana kepatuhan penderita hipertensi dalam menjalankan gaya hidup sehat.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Terdapat beberapa hal yang dapat mengontrol penyakit hipertensi yaitu dengan menjalankan gaya hidup sehat seperti melakukan aktivitas fisik dan meminum obat anti hipertensi. Kebiasaan penderita hipertensi yang selalu

melupakan atau mengabaikan mengenai pentingnya gaya hidup sehat penderita hipertensi tentunya akan mengakibatkan dampak negatif bagi penderita hipertensi. Sehingga dampak negatif ini dapat menimbulkan terjadinya komplikasi pada penyakit hipertensi maupun kematian.

Berdasarkan permasalahan yang sudah dipaparkan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “bagaimana kepatuhan penderita hipertensi dalam menjalankan gaya hidup sehat?”

### **1.3 Tujuan Penelitian**

#### **1.3.1 Tujuan Umum**

- a. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana kepatuhan penderita hipertensi dalam menjalankan gaya hidup sehat

#### **1.3.2 Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui gambaran kepatuhan gaya hidup olahraga
- b. Mengetahui gambaran kepatuhan gaya hidup diet hipertensi
- c. Mengetahui gambaran kepatuhan gaya hidup tidak konsumsi kafein dan rokok

### **1.4 Manfaat Penelitian**

#### **1.4.1 Manfaat Praktis**

##### **1. Bagi Instansi Pendidikan**

Diharapkan dapat menjadi tambahan referensi di perpustakaan untuk bacaan mahasiswa, khususnya tentang penyakit hipertensi.

##### **2. Bagi Keperawatan dan tenaga kesehatan lain**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi di bidang keperawatan sebagai usaha memberikan pengarahan berupa *promotion* agar penderita hipertensi bersedia untuk mematuhi gaya hidup sehat demi menanggulangi terjadinya komplikasi penderita hipertensi.

##### **3. Bagi Penderita Hipertensi**

Dapat digunakan sebagai acuan atau pertimbangan bagi penderita hipertensi untuk lebih memperhatikan gaya hidup sehat yang dijalani.

#### **1.4.2 Manfaat Pengembangan**

##### **1. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah bahan referensi untuk penelitian selanjutnya mengenai penyakit hipertensi.