

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. LATAR BELAKANG

Hipertensi diklasifikasikan sebagai penyakit degeneratif yang ditandai oleh tekanan darah sistolik dan diastolik yang melebihi batas normal, yang berpotensi menyebabkan peningkatan angka kematian dan morbiditas. Seseorang dikatakan hipertensi jika tekanan darah diastolik melebihi 90 mmHg dan tekanan darah sistolik melebihi 140 mmHg. Hipertensi sering disebut sebagai '*silent killer*' karena umumnya tanpa gejala, yang sering kali membuat penderita tidak menyadari kondisinya. Jika tidak dikelola dengan baik, kondisi ini dapat menyebabkan disabilitas fisik, mengganggu aktivitas sehari-hari, dan menurunkan kualitas hidup secara keseluruhan (Antari et al., 2024, mengutip Meo et al., 2023; Anhari et al., 2023 mengutip Nurkolila & Sugiharto, 2022).

Permasalahan hipertensi ini semakin mengkhawatirkan mengingat tingginya kasus yang terus bertambah setiap tahunnya di seluruh dunia. Menurut data *World Health Organization* (2025), jumlah orang dewasa berusia 30 sampai 79 tahun yang mengidap hipertensi meningkat dari 650 juta pada tahun 1990 menjadi 1,4 miliar pada tahun 2024, mencakup sekitar 33% dari total penduduk pada kelompok usia tersebut. Hal yang lebih membuat cemas, sekitar 600 juta orang dewasa (44%) tidak sadar jika mempunyai masalah hipertensi. Dari 630 juta orang yang sudah terdeteksi dan sedang menjalani pengobatan, hanya 320 juta orang (23%) yang berhasil mengontrol tekanan darah dengan baik.

Di Indonesia, kondisi yang sama juga sangat memprihatinkan. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023, prevalensi orang dewasa berumur 18 tahun ke atas yang didiagnosis dokter menderita hipertensi mencapai 8,6%, namun berdasarkan pengukuran tekanan darah mencapai 30,8%. Terdapat kesenjangan pengetahuan mengenai status hipertensi lebih dari 20% antara kedua data tersebut, menandakan sebagian besar orang dengan hipertensi di Indonesia yang tidak tahu dirinya sakit,

sehingga penderita tidak mendapat perawatan yang tepat. Tiga provinsi dengan kasus tertinggi tercatat di Kalimantan Tengah (40,7%), Kalimantan Selatan (35,8%), dan Jawa Barat (34,4%).

Mengingat besarnya prevalensi dan dampak hipertensi, manajemen hipertensi yang komprehensif dan efektif menjadi sangat penting untuk diterapkan. Manajemen hipertensi yang optimal menggabungkan pengobatan farmakologis dan perubahan gaya hidup, di mana *self-care* berperan penting dalam mengontrol hipertensi (Jeemon & Chacko, 2020). *World Health Organization* (2024) menjelaskan bahwa *self-care* adalah kemampuan individu, keluarga, dan lingkungan untuk meningkatkan, menjaga, memelihara kesehatan, serta mencegah dan menangani masalah kesehatannya. Dalam hal hipertensi, *self-care* meliputi manajemen asupan garam, berat badan, kebiasaan merokok, minum alkohol, olahraga, istirahat, tingkat stres, pola makanan, dan pengecekan tekanan darah (Nirnasari et al., 2023 mengutip Permatasari, 2016; Meily, 2022). Tujuannya adalah untuk mengoptimalkan kesehatan, mengontrol gejala, mencegah komplikasi, mengurangi gangguan fungsi tubuh, emosi dan hubungan interpersonal (Martiningsih et al., 2025 mengutip Aisyah, 2022).

Dalam konteks ini, perawat berperan penting sebagai *edukator*, *helper*, dan mitra pasien dalam meningkatkan *self-care management* hipertensi melalui pemberian edukasi *Hypertension Self-Care Management* yang mencakup modifikasi gaya hidup, kepatuhan pengobatan, manajemen stres, dan pemantauan tekanan darah mandiri. Peran ini sejalan dengan teori Dorothea E. Orem, di mana perawat membantu pasien yang mengalami defisit perawatan diri untuk mencapai kemandirian. Melalui intervensi *non-farmakologis* yang berkelanjutan, perawat berkontribusi dalam pengendalian tekanan darah dan pencegahan komplikasi hipertensi (Dotulong & Karouw, 2022)

Pentingnya *self-care management* dalam pengendalian hipertensi telah dibuktikan melalui berbagai penelitian. Penelitian yang dilakukan oleh Pae et al. (2023), menunjukkan bahwa skor *self-care management* yang lebih tinggi berhubungan dengan tingkat tekanan darah yang lebih rendah. Studi yang dilakukan oleh Faqih

et al. (2025), menunjukkan bahwa *self-care management* yang efektif, meliputi kepatuhan terhadap pengobatan, menjaga pola makan rendah garam yang sehat, rutin berolahraga, mempertahankan berat badan ideal, mengelola stres secara efisien, tidak mengonsumsi alkohol dan merokok, serta rutin memantau tekanan darah, memiliki hubungan yang signifikan dengan pengendalian tekanan darah sistolik, meskipun lemah. Selain itu, penelitian Sonia et al. (2023) menemukan korelasi negatif dan signifikan secara statistik antara *self management behavior* dan tingkat pengendalian tekanan darah sistolik maupun diastolik. Secara khusus, perilaku *self management behavior* yang lebih baik berkaitan dengan nilai tekanan darah sistolik dan diastolik yang lebih rendah dan lebih terkendali.

Keberhasilan penerapan *self-care management* dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Salah satu faktor internal yang memiliki peran penting adalah *self-efficacy*, yaitu keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengelola penyakit yang dialami. *Self-efficacy* memengaruhi cara penderita memandang kemampuannya untuk mengendalikan tekanan darah serta mencapai hasil kesehatan yang diharapkan. Tingkat *self-efficacy* yang tinggi sangat dibutuhkan penderita hipertensi agar tetap termotivasi untuk mencapai hasil kesehatan yang lebih baik dan mematuhi protokol pengobatan hipertensi guna mencegah komplikasi. Data menunjukkan bahwa banyak pasien hipertensi kurang percaya diri dalam mengelola tekanan darahnya, dan bersikap tidak peduli terhadap hal ini (Rajati & Rosyid, 2025).

Hubungan antara *self-efficacy* dan *self-care management* telah dikonfirmasi oleh beberapa studi empiris. Penelitian yang dilakukan oleh Rajati & Rosyid (2025), menunjukkan korelasi yang signifikan antara *self-efficacy* dan *self-care management* pada pasien hipertensi di Puskesmas Kartasura, dengan 174 responden (74%) menunjukkan *self-efficacy* tinggi, dan 199 responden (80,2%) menunjukkan *self-care management* baik. Studi Awalia et al. (2024), juga mengungkapkan hubungan signifikan antara *self-efficacy* dan *self-care management* pada pasien hipertensi di wilayah Puskesmas Samata, Kabupaten Gowa, di mana 43 responden (65,2%) menunjukkan tingkat *self-efficacy* rendah dan 45 responden (68,2%)

memiliki *self-care management* kurang. Penelitian Susanti et al. (2022), menunjukkan adanya hubungan signifikan antara *self-efficacy* dan pengelolaan diri, sebanyak 198 responden (65,3%) melaporkan *self-efficacy* rendah, sementara 222 responden (73,3%) menunjukkan pengelolaan perawatan diri sedang.

Selain faktor internal, dukungan keluarga merupakan faktor eksternal yang sangat penting dalam keberhasilan *self-care management* penderita hipertensi. Friedman (2013) mengatakan bahwa dukungan keluarga meliputi sikap, perbuatan, dan penerimaan dari keluarga yang mencakup dukungan informasional, penilaian, instrumental, serta emosional (Inayati & Hasanah, 2022). Peran penting dukungan keluarga dalam meningkatkan kepatuhan *self-care management* telah dibuktikan oleh berbagai penelitian. Keluarga berperan aktif dalam proses perawatan, dapat meningkatkan motivasi pasien untuk menjalani pengobatan secara teratur, mendorong penerapan pola hidup yang sehat, serta meningkatkan manajemen stres (Dwisetyo & Safina, 2024 mengutip Alnidi, 2021).

Beberapa penelitian telah membuktikan pengaruh positif dukungan keluarga terhadap *self-care management*. Penelitian Krisnawati & Abidin (2024), menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara dukungan keluarga dan *self-care* pada penderita hipertensi, di mana 60% penderita mendapat dukungan keluarga yang baik dan 73% penderita memiliki kemampuan *self-care* total. Selain itu, penelitian Wicaksono & Lestari (2024), menunjukkan bahwa semakin baik dukungan keluarga akan meningkatkan *self-management* responden, dimana 18 (37,5%) responden memiliki dukungan keluarga baik dan 22 (45,8%) responden memiliki *self-management* baik. Penelitian Nurfitasari et al. (2023), juga menunjukkan adanya hubungan antara dukungan keluarga dengan *self-care management* pada lansia hipertensi, dengan dukungan keluarga baik sebesar 60 orang (58,3 %), dan *self-care management* cukup sebanyak 68 orang (66,0 %).

Melihat pentingnya kedua faktor tersebut, peneliti tertarik untuk mengkaji fenomena ini di RT.011 RW.005 Wilayah Lebak Sari yang merupakan salah satu wilayah dengan prevalensi hipertensi cukup tinggi. Berdasarkan data dari Kader setempat dan survei awal yang dilakukan peneliti pada bulan Oktober 2025,

terdapat sekitar 120 orang penduduk yang terdiagnosis hipertensi di wilayah tersebut. Hasil wawancara pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 19 Oktober 2025 dengan 5 penderita hipertensi di wilayah tersebut menunjukkan terdapat 3 warga yang jarang melakukan pemeriksaan rutin, lupa minum obat, dan tidak berolahraga secara teratur. Selain itu, terdapat 2 warga yang kurang mendapatkan dukungan dari keluarga untuk membantu dalam mengingatkan minum obat, menemani kontrol, ataupun mengatur pola makan. Sedangkan 3 warga merasa kurang percaya diri dalam melakukan perawatan mandiri dan mengubah kebiasaan makan, serta khawatir terhadap komplikasi yang akan datang.

Penelitian mengenai hipertensi dan *self-care* telah banyak dilakukan. Namun, studi yang mengevaluasi pengaruh dukungan keluarga dan *self-efficacy* secara bersamaan terhadap *self-care management* di Lebak Sari masih terbatas. Sebagian besar penelitian berfokus pada satu faktor saja, sehingga belum mampu menggambarkan interaksi keduanya dalam meningkatkan kepatuhan terhadap perawatan diri. Pemilihan lokasi di Lebak Sari didasari oleh tingginya kejadian hipertensi, pemantauan tekanan darah yang dilakukan, serta tingkat kepatuhan dalam mengonsumsi obat dan pola hidup sehat yang masih kurang optimal. Penelitian ini memiliki peran penting dalam mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi *self-care* dan sebagai dasar pengembangan intervensi keperawatan komunitas untuk meningkatkan dukungan keluarga, pemberdayaan pasien, serta penguatan perilaku *self-care*.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Hubungan Dukungan Keluarga dan *Self-Efficacy* dengan *Self-Care Management* pada Penderita Hipertensi di RT.011 RW.005 Wilayah Lebak Sari". Penelitian ini diharapkan memberikan pemahaman yang lebih dalam mengenai bagaimana dukungan keluarga dan *self-efficacy* memengaruhi kepatuhan terhadap *self-care management* pasien hipertensi. Selain itu, diharapkan penelitian ini dapat berkontribusi terhadap pengembangan intervensi berbasis keluarga dalam pengelolaan hipertensi di tingkat komunitas.

1.2. RUMUSAN MASALAH

Hipertensi merupakan penyakit kronis dengan prevalensi tinggi dan berisiko menyebabkan komplikasi apabila tidak dikelola dengan baik. Keberhasilan pengelolaan hipertensi sangat dipengaruhi oleh perilaku *self-care* pasien, yang mencakup kepatuhan dalam mengonsumsi obat, pengaturan pola makan, aktivitas fisik, dan pemantauan tekanan darah. *Self-efficacy* dan dukungan keluarga menjadi dua faktor penting yang dapat meningkatkan kemampuan dan motivasi pasien dalam melakukan *self-care*. Namun, penelitian yang menilai peran keduanya secara bersamaan terhadap *self-care management* masih terbatas, khususnya di tingkat komunitas. Hal ini menunjukkan perlunya penelitian untuk mengetahui hubungan antara dukungan keluarga dan *self-efficacy* dengan manajemen perawatan diri sebagai dasar pengembangan intervensi keperawatan komunitas.

Berdasarkan latar belakang tersebut, pertanyaan penelitian ini adalah bagaimana hubungan dukungan keluarga dan *self-efficacy* dengan *self-care management* pada penderita hipertensi di RT.011 RW.005 wilayah Lebak Sari?

1.3. TUJUAN PENULISAN

1.3.1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan dukungan keluarga dan *self-efficacy* dengan *self-care management* pada penderita hipertensi di RT.011 RW.005 wilayah Lebak Sari.

1.3.2. Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi gambaran karakteristik (usia, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, dan lama menderita) penderita hipertensi di RT.011 RW.005 wilayah Lebak Sari.
2. Mengidentifikasi gambaran dukungan keluarga pada penderita hipertensi di RT.011 RW.005 wilayah Lebak Sari.
3. Mengidentifikasi gambaran *self-efficacy* pada penderita hipertensi di RT.011 RW.005 wilayah Lebak Sari.
4. Mengidentifikasi gambaran *self-care management* pada penderita hipertensi di RT.011 RW.005 wilayah Lebak Sari.

5. Menganalisis hubungan antara dukungan keluarga dengan *self-care management* pada penderita hipertensi di RT.011 RW.005 wilayah Lebak Sari.
6. Menganalisis hubungan antara *self-efficacy* dengan *self-care management* pada penderita hipertensi di RT.011 RW.005 wilayah Lebak Sari.

1.4. MANFAAT PENELITIAN

1.4.1. Bagi Responden

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman penderita hipertensi mengenai pentingnya *self-care management* dalam mengendalikan tekanan darah serta mencegah komplikasi. Responden akan diberikan informasi dan edukasi terkait perilaku *self-care* yang efektif, seperti kepatuhan dalam mengonsumsi obat, pengaturan pola makan, aktivitas fisik, dan pemantauan tekanan darah secara rutin. Selain itu, diharapkan penelitian ini dapat memperkuat motivasi dan kepercayaan diri responden dalam melaksanakan perawatan mandiri serta memperjelas peran dukungan keluarga agar pengelolaan hipertensi menjadi lebih efektif dan mampu meningkatkan kualitas hidup.

1.4.2. Bagi Wilayah Lebak Sari

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan data terkait *self-care management*, dukungan keluarga, dan *self-efficacy* pasien hipertensi di RT.011 RW.005 Wilayah Lebak Sari, sebagai dasar perencanaan program kesehatan. Hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi kader dan Puskesmas dalam merancang intervensi serta mengembangkan program pemberdayaan keluarga, sehingga dapat meningkatkan partisipasi masyarakat, menurunkan angka kesakitan dan kematian akibat hipertensi, serta meningkatkan kesehatan masyarakat.

1.4.3. Bagi Profesi Keperawatan

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan keperawatan, khususnya dalam bidang keperawatan medikal bedah dan komunitas terkait pengelolaan hipertensi kronis. Hasil studi ini diharapkan dapat menyediakan bukti praktik berbasis bukti mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan *self-care management* penderita hipertensi, sebagai dasar pengembangan asuhan

keperawatan yang berkualitas. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi referensi bagi perawat dalam merancang intervensi keperawatan holistik, dengan melibatkan keluarga sebagai pendukung utama, serta meningkatkan peran perawat sebagai edukator dan fasilitator, sekaligus menjadi acuan untuk penelitian keperawatan selanjutnya.

1.4.4. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat berfungsi sebagai referensi dan bahan pembelajaran bagi mahasiswa keperawatan mengenai pentingnya aspek psikososial dan dukungan keluarga dalam manajemen penyakit kronis, khususnya hipertensi. Penelitian ini dapat digunakan untuk keperawatan komunitas, keperawatan keluarga, dan keperawatan medikal bedah serta dapat memperluas materi pembelajaran mengenai pendekatan perawatan holistik dalam praktik keperawatan. Selain itu, penelitian ini dapat memotivasi mahasiswa untuk melakukan penelitian yang lebih terfokus, atau menggunakan pendekatan penelitian yang berbeda, seperti studi eksperimental untuk menilai efektivitas intervensi yang berpusat pada keluarga terhadap hasil kesehatan pasien dengan hipertensi.