

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Menurut *World Health Organization*, hipertensi didefinisikan sebagai kondisi ketika tekanan darah sistolik mencapai  $\geq 140$  mmHg dan/atau tekanan darah diastolik  $\geq 90$  mmHg (Sakinah et al., 2020). Setiap tahun, hipertensi berkontribusi terhadap lebih dari 10 juta kematian di seluruh dunia, sehingga menjadi salah satu penyebab kematian terbesar secara global (WHO, 2023). Kondisi ini ditandai oleh peningkatan tekanan darah yang berlangsung kronis, menyebabkan jantung bekerja lebih keras untuk memenuhi kebutuhan oksigen dan nutrisi tubuh. Hipertensi juga dikenal sebagai *silent killer* karena sering kali tidak menimbulkan gejala yang jelas hingga terjadi kerusakan pada organ vital (Felix & Hadayna, 2021).

Berdasarkan laporan WHO (2024), sekitar 1,4 miliar penduduk dewasa berusia 30–79 tahun di seluruh dunia diketahui hidup dengan hipertensi, atau sekitar 33% dari populasi pada rentang usia tersebut. Sebagian besar penderitanya, yaitu sekitar dua pertiga, berasal dari negara berpendapatan rendah dan menengah. Dari jumlah tersebut, diperkirakan 600 juta orang dewasa (44%) tidak menyadari bahwa mereka menderita hipertensi, sedangkan sekitar 630 juta orang (44%) telah terdiagnosis dan mendapatkan terapi. Namun, hanya sekitar 320 juta orang dewasa (23%) yang mampu mencapai kontrol tekanan darah yang baik. Hipertensi merupakan salah satu penyebab utama kematian dini di tingkat global. Salah satu target internasional dalam pengendalian penyakit tidak menular (PTM) adalah menurunkan proporsi hipertensi yang tidak terkontrol sebesar 25% dalam periode 2010 hingga 2025.

Di Indonesia, Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 melaporkan bahwa prevalensi hipertensi pada orang dewasa mencapai 30,8%. Meskipun angka ini menurun dibandingkan Riskesdas 2018 yang sebesar 34,1%,

prevalensi tersebut masih tergolong tinggi dan berisiko menimbulkan komplikasi serius jika tidak dikelola dengan baik (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Berdasarkan data per provinsi, peningkatan prevalensi terbesar pada periode 2013–2018 terjadi di DKI Jakarta, yakni mencapai 13,4% (BPS, 2021). Pada tahun 2021, wilayah tersebut mencatat 923.451 kasus hipertensi, terdiri dari 419.500 laki-laki dan 503.951 perempuan, dengan jumlah tertinggi berada di Jakarta Timur yaitu 277.299 kasus (Dinkes DKI Jakarta, 2023). Data rekam medis Rawat Jalan Puskesmas Kecamatan Kramat Jati menunjukkan bahwa pada Oktober 2025 terdapat 1.502 kasus hipertensi yang tercatat. Tingginya angka ini menegaskan perlunya penguatan strategi pengendalian faktor risiko hipertensi secara komprehensif di tingkat layanan kesehatan primer.

Pengendalian hipertensi pada dasarnya sangat bergantung pada kemampuan individu dalam melakukan *self-care*. *Self-care management* merupakan kemampuan seseorang untuk mengambil tindakan mandiri dalam menjaga dan meningkatkan kesehatannya guna mencapai kondisi yang optimal (Mahfud et al., 2019). Kepatuhan minum obat, pemantauan tekanan darah secara rutin, aktivitas fisik, serta penerapan pola makan sehat merupakan aspek penting dalam pengelolaan hipertensi (Cahyani, 2019 dalam Sasti, 2023). Winata et al. (2018) menegaskan bahwa *self-care management* berperan dalam membantu pasien mempertahankan fungsi tubuh, mencegah terjadinya komplikasi, dan meningkatkan kualitas hidup.

Upaya mengendalikan hipertensi sangat ditentukan oleh kemampuan individu dalam melakukan *self-care*. *Self-care management* diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan tindakan mandiri dalam menjaga serta meningkatkan kesehatan agar mencapai kondisi yang optimal (Mahfud et al., 2019). Komponen penting dalam pengelolaan hipertensi meliputi kepatuhan mengonsumsi obat, pemantauan tekanan darah, aktivitas fisik teratur, dan pola makan yang sehat (Cahyani, 2019 dalam Sasti, 2023). Winata et al. (2018) juga menyatakan bahwa *self-care management* berperan penting

dalam mempertahankan fungsi tubuh, mencegah komplikasi, dan meningkatkan kualitas hidup pasien.

Berbagai penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *self-care management* berhubungan signifikan dengan pengendalian tekanan darah. Sonia et al. (2023) melaporkan bahwa pasien hipertensi yang menjalankan perilaku *self-management* dengan baik cenderung memiliki tekanan darah sistolik dan diastolik yang lebih terkontrol. Hasil yang sejalan diperoleh Mutmainna et al. (2023), yang menyebutkan bahwa kemampuan *self-management* yang rendah dapat memicu peningkatan tekanan darah karena pengelolaan stres yang kurang optimal serta pola makan yang tidak sehat. Selain itu, Pusitasari (2022) menemukan bahwa usia, tingkat pendidikan, dan dukungan sosial turut memengaruhi kemampuan *self-care management* pada pasien hipertensi.

Meskipun berbagai penelitian telah membuktikan hubungan positif *antara self-care management* dan tekanan darah, sebagian besar studi dilakukan di daerah dengan karakteristik sosial ekonomi yang berbeda, seperti masyarakat pedesaan atau populasi dengan tingkat pendidikan tinggi. Sementara itu, wilayah perkotaan dengan kepadatan penduduk yang tinggi, tingkat stres yang besar, dan gaya hidup kurang sehat memiliki tantangan tersendiri dalam pengelolaan hipertensi.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada 5 November 2025 di Puskesmas Kecamatan Kramat Jati, Jakarta Timur, hasil wawancara dan observasi terhadap 13 pasien hipertensi menunjukkan bahwa hanya 4 pasien yang memiliki *self-care management* baik, terlihat dari kebiasaan memantau tekanan darah secara rutin, mengonsumsi obat antihipertensi, dan melakukan aktivitas fisik. Sebanyak 6 pasien jarang memeriksa tekanan darah, baik secara mandiri maupun di fasilitas kesehatan. Sementara itu, 3 pasien lainnya belum menerapkan *self-care management* secara optimal, misalnya tidak melakukan aktivitas fisik secara teratur dan tidak melakukan diet

hipertensi. Kondisi ini menunjukkan perlunya penelitian lebih lanjut untuk mengetahui hubungan antara *self-care management* dan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Kecamatan Kramat Jati, Jakarta Timur.

Pemilihan Puskesmas Kecamatan Kramat Jati sebagai lokasi penelitian didasarkan pada data sepuluh besar diagnosa rawat jalan yang menunjukkan dominasi penyakit tidak menular serta beberapa penyakit infeksi. Pada Oktober 2025, hipertensi tercatat sebagai diagnosa dengan jumlah kunjungan tertinggi, yaitu 1.502 kasus, sehingga menegaskan bahwa hipertensi masih menjadi permasalahan kesehatan utama di wilayah tersebut. Selain itu, karakteristik wilayah yang padat penduduk dan memiliki faktor risiko tinggi terhadap penyakit tidak menular, khususnya hipertensi, turut memperkuat alasan pemilihan lokasi. Kebiasaan hidup masyarakat yang kurang sehat, seperti konsumsi garam dan lemak yang berlebih serta minimnya aktivitas fisik, juga berkontribusi terhadap tingginya angka kejadian hipertensi di wilayah ini.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Tingginya angka kejadian hipertensi, baik secara global, nasional, maupun di wilayah kerja Puskesmas Kecamatan Kramat Jati Jakarta Timur, serta masih rendahnya keberhasilan pengendalian tekanan darah pada pasien, menjadikan hipertensi sebagai masalah kesehatan yang perlu mendapat perhatian. Keberhasilan pengelolaan hipertensi sangat bergantung pada kemampuan pasien dalam menerapkan *self-care management*, meliputi kepatuhan pengobatan, pemantauan tekanan darah, aktivitas fisik, dan pengaturan diet. Namun, hasil studi pendahuluan menunjukkan bahwa sebagian besar pasien hipertensi di Puskesmas Kecamatan Kramat Jati belum menjalankan *self-care management* secara optimal. Oleh karena itu, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui “Hubungan antara *self-care management* dengan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Kecamatan Kramat Jati, Jakarta Timur?”

## **1.4 Tujuan Penulisan**

### **1.4.1 Tujuan Umum**

Untuk mengetahui adanya hubungan antara *self-care management* dengan tekanan darah pada pasien hipertensi yang berada di wilayah kerja Puskesmas Kecamatan Kramat Jati Jakarta Timur.

### **1.4.2 Tujuan Khusus**

1. Diperoleh data terkait karakteristik responden mencakup usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, lama menderita hipertensi pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kecamatan Kramat Jati Jakarta Timur.
2. Diperoleh data mengenai identifikasi *self-care management* pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kecamatan Kramat Jati Jakarta Timur.
3. Diperoleh data mengenai identifikasi tekanan darah pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kecamatan Kramat Jati Jakarta Timur.
4. Menganalisis hubungan antara *self-care management* dengan tekanan darah pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kecamatan Kramat Jati Jakarta Timur.

## **1.4 Manfaat Penulisan**

### **1.4.1 Bagi Pelayanan dan Masyarakat**

Penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi dalam meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan di Puskesmas, khususnya dalam pengendalian tekanan darah pada pasien hipertensi melalui penerapan *self-care management* yang optimal. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan mampu meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya perawatan diri, kepatuhan terhadap pengobatan, serta penerapan gaya hidup sehat guna mencegah terjadinya komplikasi hipertensi.

#### **1.4.2 Bagi Ilmu Keperawatan**

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khasanah ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang keperawatan komunitas dan keperawatan medikal bedah, melalui pengembangan konsep *self-care management* pada pasien hipertensi. Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar ilmiah bagi pengembangan teori dan praktik keperawatan dalam meningkatkan kemandirian pasien dalam mengelola penyakit kronis.

#### **1.4.3 Bagi Profesi Keperawatan**

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi perawat dalam memberikan asuhan keperawatan yang berfokus pada peningkatan kemampuan perawatan diri pasien hipertensi. Melalui hasil penelitian ini, perawat diharapkan mampu mengembangkan intervensi edukatif dan promotif yang berkesinambungan untuk membantu pasien mencapai kontrol tekanan darah yang optimal.

#### **1.4.4 Bagi Institusi atau Lokasi Penelitian**

Bagi Puskesmas Kecamatan Kramat Jati Jakarta Timur, hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan evaluasi dan pengembangan program pengendalian penyakit tidak menular, khususnya hipertensi. Selain itu, penelitian ini juga dapat mendukung pelaksanaan kegiatan edukasi kesehatan dan pemberdayaan pasien dalam program *Prolanis* maupun kegiatan promosi kesehatan lainnya di tingkat pelayanan primer.