

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Hipertensi, atau tekanan darah tinggi, merupakan kondisi kronis di mana tekanan darah dalam arteri meningkat secara terus-menerus melebihi batas normal. Kondisi ini sering disebut *silent killer* karena tidak selalu menimbulkan gejala pada awalnya, sehingga banyak penderita tidak menyadari bahwa mereka sudah mengalami hipertensi. Hipertensi merupakan faktor risiko utama berbagai penyakit kardiovaskular seperti stroke, penyakit jantung koroner, gagal ginjal kronik, serta komplikasi kesehatan lainnya. Beban penyakit ini menjadi perhatian penting dalam sistem pelayanan kesehatan karena dampaknya yang luas terhadap mortalitas, morbiditas, dan biaya perawatan kesehatan. Oleh karena itu, hipertensi menjadi salah satu fokus utama dalam upaya pencegahan dan pengendalian penyakit tidak menular di tingkat global dan nasional.

Menurut laporan terbaru yang dipublikasikan oleh *World Health Organization* (WHO), pada tahun 2024 sekitar 1,4 miliar orang di seluruh dunia hidup dengan hipertensi, namun hanya sebagian kecil yang berhasil mengendalikan kondisi tersebut melalui upaya pengobatan dan gaya hidup sehat. Hipertensi juga menjadi kontributor utama kematian yang dapat dicegah di banyak negara, di mana banyak kasus komplikasi kardiovaskular terjadi akibat tekanan darah yang tidak terkontrol dengan baik. Tanpa intervensi yang efektif, jumlah penderita hipertensi diperkirakan akan terus meningkat hingga tahun 2025 dan seterusnya, dengan jutaan kematian tahunan terkait komplikasi tekanan darah tinggi di seluruh dunia. (WHO, 2025)

Di Indonesia, berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi hipertensi pada penduduk dewasa cukup tinggi, di mana sekitar 34,1% masyarakat mengalami hipertensi. Prevalensi ini menjadikan Indonesia termasuk dalam negara dengan jumlah penderita hipertensi yang signifikan secara global. Selain itu, estimasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2025 menunjukkan bahwa jumlah warga yang mengidap hipertensi diperkirakan mencapai ±65 juta orang, tetapi hanya sebagian kecil yang terdiagnosis secara klinis dan mendapatkan perawatan yang memadai. Hipertensi juga merupakan faktor

risiko utama penyebab kematian dan disabilitas di Indonesia, sehingga memerlukan strategi pencegahan dan pengendalian yang komprehensif serta upaya peningkatan kesadaran masyarakat terhadap pemeriksaan tekanan darah secara rutin. (Kementerian Kesehatan RI, 2025)

Di tingkat provinsi, seperti Provinsi Kepulauan Riau, hipertensi juga merupakan masalah kesehatan masyarakat yang dominan. Berdasarkan hasil Cek Kesehatan Gratis (CKG) di Kepulauan Riau tahun 2025, penyakit hipertensi mendominasi temuan skrining dibandingkan kondisi lain seperti diabetes, dengan proporsi hipertensi yang meningkat terutama pada kelompok usia dewasa dan lanjut usia. Misalnya, pada peserta usia 40–59 tahun, proporsi hipertensi mencapai 25,6 %, dan pada kelompok 60 tahun ke atas bahkan mencapai 44,0 %, menunjukkan beban hipertensi yang tinggi di Provinsi Kepulauan Riau.

Upaya pengendalian hipertensi tidak hanya bergantung pada pengobatan farmakologis, tetapi juga pada kemampuan pasien dalam melakukan perawatan diri (*self-care*) secara mandiri. *Self-care* pada pasien hipertensi meliputi kepatuhan minum obat, pengaturan pola makan rendah garam, aktivitas fisik teratur, pengelolaan stres, serta pemantauan tekanan darah secara rutin. Keberhasilan pelaksanaan *self-care* sangat dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan, sikap, dan keyakinan individu terhadap kemampuannya sendiri, yang dikenal sebagai *self-efficacy*.

Edukasi kesehatan merupakan salah satu intervensi penting dalam meningkatkan kemampuan *self-care* pasien hipertensi. Melalui edukasi yang terstruktur dan berkesinambungan, pasien diharapkan mampu memahami penyakit yang dialaminya, meningkatkan *self-efficacy*, serta menerapkan perilaku perawatan diri yang tepat. Peningkatan *self-care* dan *self-efficacy* diharapkan dapat berdampak positif terhadap kualitas hidup pasien hipertensi, baik dari aspek fisik, psikologis, sosial, maupun lingkungan.

Di wilayah kerja Puskesmas Siantan Timur, Kabupaten Kepulauan Anambas, hipertensi termasuk dalam masalah kesehatan yang sering dijumpai pada pelayanan kesehatan primer. Kondisi geografis kepulauan, keterbatasan akses layanan kesehatan, serta variasi tingkat pengetahuan masyarakat menjadi tantangan tersendiri dalam pengelolaan penyakit kronis seperti hipertensi. Oleh karena itu,

diperlukan upaya intervensi yang efektif dan aplikatif, salah satunya melalui edukasi self-care, untuk membantu pasien hipertensi meningkatkan self-efficacy dan kualitas hidupnya.

Berdasarkan hasil survey awal yang dilakukan terhadap 10 orang pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Siantan Timur, Kabupaten Kepulauan Anambas, diperoleh gambaran bahwa sebagian besar pasien masih memiliki pemahaman yang terbatas mengenai pengelolaan hipertensi secara mandiri (*self-care*). Dari hasil wawancara, sebagian pasien menyatakan hanya mengandalkan pengobatan dari tenaga kesehatan tanpa disertai perubahan perilaku hidup sehat seperti pengaturan pola makan, aktivitas fisik, dan pemantauan tekanan darah secara rutin. Beberapa pasien juga mengaku masih mengonsumsi makanan tinggi garam dan jarang melakukan olahraga karena keterbatasan pengetahuan maupun kebiasaan sehari-hari.

Selain itu, hasil survey awal menunjukkan bahwa sebagian pasien hipertensi memiliki self-efficacy yang rendah dalam mengelola penyakitnya. Beberapa responden menyatakan kurang yakin mampu mengontrol tekanan darah secara mandiri dan cenderung pasrah terhadap kondisi kesehatannya. Kondisi tersebut berdampak pada kualitas hidup pasien, di mana sebagian responden mengeluhkan mudah lelah, gangguan tidur, kecemasan terhadap kondisi penyakit, serta keterbatasan dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Berdasarkan temuan survey awal tersebut, dapat disimpulkan bahwa diperlukan upaya intervensi berupa edukasi self-care yang terstruktur dan berkesinambungan untuk meningkatkan self-efficacy serta kualitas hidup pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Siantan Timur.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana kualitas hidup pasien hipertensi sebelum dan sesudah diberikan edukasi *self-care* di wilayah Puskesmas Siantan Timur Kabupaten Kepulauan Anambas?

2. Bagaimana self-efficacy pasien hipertensi sebelum dan sesudah diberikan edukasi *self-care* di wilayah Puskesmas Siantan Timur Kabupaten Kepulauan Anambas?
3. Apakah terdapat pengaruh edukasi *self-care* terhadap kualitas hidup pasien hipertensi di wilayah Puskesmas Siantan Timur Kabupaten Kepulauan Anambas?
4. Apakah terdapat pengaruh edukasi *self-care* terhadap self-efficacy pasien hipertensi di wilayah Puskesmas Siantan Timur Kabupaten Kepulauan Anambas?

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh edukasi *self-care* terhadap kualitas hidup dan self-efficacy pada pasien hipertensi di wilayah Puskesmas Siantan Timur Kabupaten Kepulauan Anambas.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui kualitas hidup pasien hipertensi sebelum dan sesudah diberikan edukasi *self-care*.
2. Mengetahui tingkat self-efficacy pasien hipertensi sebelum dan sesudah diberikan edukasi *self-care*.
3. Menganalisis pengaruh edukasi *self-care* terhadap kualitas hidup pasien hipertensi.
4. Menganalisis pengaruh edukasi *self-care* terhadap self-efficacy pasien hipertensi.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah khasanah ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang keperawatan dan kesehatan masyarakat, mengenai peran edukasi *self-care* dalam meningkatkan kualitas hidup dan self-efficacy pasien hipertensi.

1.4.2. Manfaat Praktis

1. **Bagi Puskesmas:** Sebagai bahan pertimbangan dalam pengembangan program edukasi dan promosi kesehatan bagi pasien hipertensi.

2. **Bagi Tenaga Kesehatan:** Sebagai referensi dalam penerapan intervensi edukasi *self-care* pada pasien hipertensi di pelayanan kesehatan primer.
3. **Bagi Pasien:** Membantu meningkatkan pemahaman, self-efficacy, dan kemampuan perawatan diri sehingga kualitas hidup pasien hipertensi dapat meningkat.
4. **Bagi Peneliti Selanjutnya:** Sebagai sumber rujukan dan dasar pengembangan penelitian terkait hipertensi dan intervensi edukasi *self-care*.