

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi merupakan masalah kesehatan global yang berhubungan erat dengan penyakit metabolik dan kardioserebrovaskular. Berbagai penelitian epidemiologi menunjukkan adanya kecenderungan peningkatan angka insidensi dan prevalensi Hipertensi di berbagai penjuru dunia. WHO memprediksi adanya peningkatan jumlah penyandang Hipertensi yang cukup besar pada tahun-tahun mendatang (Mendrofa T, 2018).

Riset Kesehatan Dasar (2018) memperkirakan bahwa jumlah prevalensi Hipertensi di Indonesia berkisar 3,4% dari 265 juta jiwa, yang terdiri dari 133,17 juta jiwa dengan jenis kelamin laki-laki dan 131,88 juta jiwa dengan jenis kelamin perempuan. Di Asia Tenggara, Indonesia menempati peringkat kedua dengan prevalensi angka kejadian Hipertensi sebanyak 8,4 juta orang dan diproyeksikan akan mengalami peningkatan sebanyak 2,5 kali lipat atau sebanyak 21,2 juta orang pada tiap tahunnya.

Hasil survey Riskesdas (2018), penderita Hipertensi di Sumatera Utara terdapat sebesar 1,4%. Dengan prevalensi angka kejadian tertinggi terdapat di Kabupaten Deli Serdang (1,9%), Kota Medan (1,7%), Kabupaten Langkat (1,8%), Kabupaten Simalungun (1,6%) dan Kabupaten Asahan (1,5%) (Kemenkes RI, 2018).

Sedangkan di Kota Medan, jumlah penderita Hipertensi memiliki peringkat ke-3 setelah penyakit PJK dengan jumlah prevalensi tertinggi dari masing-masing daerah yang ada di Sumatera Utara. Berdasarkan data yang bersumber dari Dinas Kesehatan Kota Medan tahun 2018, dari 39 Puskesmas yang ada di Kota Medan jumlah penderita Hipertensi yang melakukan pengobatan sebanyak 39.769 orang (Dinkes Kota Medan, 2018).

Peningkatan prevalensi Hipertensi dikarenakan kegagalan diri dalam melakukan perilaku perawatan diri dalam kehidupan sehari-hari seperti pengelolaan diri dan pengendalian diri yang tidak baik, tidak adanya keteraturan, serta tidak adanya rasa tertib terhadap diri sendiri untuk mencegah penyakit Hipertensi. Para penderita Hipertensi merasa tidak mampu melakukan perilaku perawatan diri dikarenakan terjadi kejenuhan dengan rutinitas yang mereka lakukan selama proses penyembuhan sehingga menyebabkan penderita Hipertensi tidak patuh dengan pola diet dan aktivitas fisik yang dilakukannya. Bukan hanya itu saja, kegagalan lain dalam proses penyembuhan dikarenakan penderita Hipertensi mengatakan putus asa dan merasa stres dengan penyakit yang diderita, bahkan terkadang tidak mau makan karena takut dengan komplikasi yang akan terjadi setelah memakan makanan yang dimakan olehnya. Dari segi

sosial, ada beberapa penderita Hipertensi mengatakan telah mengurangi aktivitas berkumpul dengan teman-temannya dikarenakan sudah mengalami penyakit yang dideritanya. Maka dari itu, dibutuhkan perilaku perawatan diri yang nantinya akan menimbulkan perubahan atau menyeimbangkan diri baik secara biologi, psikologi, sosial dan spiritual penderita. *Cognitive Behavior Therapy* yang merupakan tindakan yang efektif dalam pencegahan penyakit Hipertensi (Hewitt et al., 2017).

CBT (*Cognitive Behaviour Therapy*) adalah suatu terapi kejiwaan yang mengubah proses pola pikir individu (kognitif) serta mengubah perilaku individu untuk menjadi lebih baik dalam melakukan tindakan tertentu yang menjadi fokus perhatian. CBT terdiri dari 8-12 sesi bahkan lebih, dimana pasien dipandu untuk belajar bagaimana mengidentifikasi dan mengubah pemikiran yang memiliki dampak buruk pada perilaku (Daniels, 2017).

Dalam terapi ini, pasien bertatap muka secara langsung dengan terapis, kemudian terapis nantinya akan menggali akar permasalahan-permasalahan yang dialami oleh pasien. Setelah terapis mendapatkan informasi yang menjadi penghambat dalam proses penyembuhan (berkaitan dengan pikiran dan perilaku), maka terapis dan pasien akan bekerja sama untuk mengubah pola pikir (kognitif) pasien (Macrodimitis, 2016).

Penelitian dari Kanapathy (2019), "*The effectiveness of cognitive behavioural therapy for depressed patients with Hipertensi : A systematic review. Journal of health psychology*" menjelaskan bahwa pemberian intervensi CBT sangat baik digunakan sebagai intervensi penyembuhan Hipertensi, dimana terapi perilaku kognitif efektif dalam mengurangi depresi. Hasil lainnya mengungkapkan bahwa terapi perilaku kognitif memiliki dampak positif pada gejala depresi. Adapun efek dari pemberian intervensi CBT yakni peningkatan hemoglobin terglisasi, peningkatan *self-efficacy* dan konsep diri terkait dengan keberhasilan manajemen Hipertensi . Ada sebuah kebutuhan untuk studi terkontrol dengan ukuran sampel yang lebih besar dan tindak lanjut jangka panjang.

Didukung penelitian Turner (2016), "*The use of cognitive behavioural therapy in Hipertensi care: A review and case study*" menjelaskan penderita dapat dirujuk ke layanan CBT jika mereka memiliki diagnosis kecemasan atau depresi pada saat itu. Integrasi CBT ke dalam praktik sangat berpengaruh besar bagi penderita Hipertensi, karena penyakit tersebut merupakan suatu kondisi yang memerlukan intervensi gaya hidup khusus serta intervensi psikologi untuk kesehatan dan manajemen diri yang optimal.

Penelitian Uchendu (2017), "*Effectiveness of cognitive-behavioural therapy on glycaemic control and psychological outcomes in adults a systematic review and metaanalysis of randomized controlled trials*" menjelaskan bahwa CBT direkomendasikan sebagai terapi

psikologis utama untuk secara efektif menantang pikiran disfungsional, kepercayaan dan perilaku negatif pada orang dengan kondisi jangka panjang dan menggantikannya dengan kognisi yang lebih membantu diri sendiri dan realistis. Di antara orang-orang dengan Hipertensi, kondisi-kondisi kesehatan mental komorbiditas yang umum diamati termasuk tekanan terkait Hipertensi, kecemasan dan depresi yang mengakibatkan kontrol glikemik yang buruk dan penurunan kualitas hidup. Distres terkait Hipertensi ditemukan mempengaruhi 13,8-44,6% dari penderita Hipertensi. Hipertensi menggandakan kemungkinan depresi komorbiditas dan 12-27% orang dengan Hipertensi mengalami depresi pada tingkat dua sampai tiga kali lipat.

Penelitian dari Huang (2016) "*Self-management behavior in patients with type 2 Hipertensi : a cross-sectional survey in western urban China*" menjelaskan bahwa pola hidup, merujuk pada aliansi terapeutik, pemantauan tentang tanda dan gejala penyakit, mempertahankan dan meningkatkan perilaku kesehatan, dan mengatasi dampak negatif penyakit pada fungsi fisik, perasaan emosional, dan hubungan antarpribadi pasien. Diperkirakan 50% pasien menunjukkan penurunan kondisi psikologis pada saat diagnosis Hipertensi. Di antara orang-orang dengan Hipertensi, kondisi-kondisi kesehatan mental komorbiditas yang umum diamati termasuk tekanan terkait Hipertensi, kecemasan dan depresi yang mengakibatkan kontrol glikemik yang buruk dan penurunan kualitas hidup. Dengan adanya pemberian intervensi *Cognitive Behavior Therapy* (CBT), nantinya akan mempengaruhi perilaku pola hidup yang baik pada penderita Hipertensi dalam proses penyembuhan. Pada umumnya seseorang dengan penyakit kronis seperti penderita Hipertensi akan banyak mengalami perubahan secara dramatis di kehidupannya sehari-hari.

Menurut Siti (2016), perilaku perawatan diri pada penderita Hipertensi terdiri dari diet sehat, aktifitas fisik, pengontrolan kadar gula darah, manajemen obat, perawatan kaki dan berhenti merokok. Perilaku perawatan diri Hipertensi berguna untuk menurunkan kadar gula darah (HbA1c), meningkatkan kebiasaan diet yang dianggap sebagai langkah utama untuk mengurangi terjadinya nefropati dan retinopati (komplikasi mikrovaskuler) dan makrovaskuler, terutama penyakit kardiovaskuler (CVD) (ADA, 2013). Dengan adanya perilaku perawatan yang dilakukan oleh penderita Hipertensi bertujuan untuk pengontrolan penyakit yang nantinya akan mencegah perkembangan penyakit.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Karimi (2017) menyimpulkan perilaku perawatan diri Hipertensi dapat membantu menghasilkan kondisi kesehatan yang lebih baik. Namun, lebih dari 50% pasien Hipertensi tidak memiliki kemampuan perawatan diri. Adapun aktivitas perilaku perawatan diri yang mendukung proses kesembuhan penderita Hipertensi seperti diet,

pengobatan, pengontrolan aktivitas fisik dengan kerutinan dan ketaatan perilaku perawatan diri nantinya akan berdampak mencegah terjadinya komplikasi.

Hasil survei awal yang dilakukan peneliti di lokasi yang akan dilakukan penelitian didapatkan data pasien yang datang ke RS Royal Prima Marelان untuk melakukan kontrol pengobatan dalam satu tahun terakhir yaitu tahun 2022 mengalami fluktuasi, hal ini juga disebabkan karena faktor pandemi yang terjadi sehingga banyak yang tidak berani untuk melakukan pengobatan langsung ke