

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Penyakit hipertensi masih menjadi perhatian banyak orang di berbagai belahan dunia hingga saat ini. Dampak dari penyakit ini bisa terasa baik dalam waktu singkat maupun dalam jangka yang lebih lama. Hipertensi adalah salah satu penyebab utama kematian karena penyakit tidak menular di berbagai negara. Hipertensi terjadi ketika tekanan darah sistolik melebihi 140 mmHg dan tekanan darah diastolik melebihi 90 mmHg, pada dua kali pengukuran dengan jeda waktu lima menit (Carissa, 2023).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah penyebab utama kematian di seluruh dunia, dengan 90-95% kasus disebabkan oleh hipertensi esensial. Di Indonesia, berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 dan penelitian kohort penyakit tidak menular (PTM) dari tahun 2011-2021, hipertensi menjadi faktor risiko tertinggi yang menyebabkan kematian keempat dengan angka 10,2% (Siti, 2024).

Informasi dari SKI (2023) menampilkan bahwa 59,1% penyebab disabilitas (meliputi kesulitan melihat, mendengar, dan berjalan) di antara orang dewasa berusia 15 tahun ke atas disebabkan oleh penyakit yang didapat, di mana 53,5% dari penyakit tersebut merupakan PTM, dengan hipertensi menyumbang 22,2% dari total (Siti, 2024).

Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) merupakan manifestasi sistem pelayanan kesehatan proaktif yang diinisiasi oleh BPJS Kesehatan, ditujukan bagi peserta dengan kondisi kronis seperti Diabetes Melitus dan

Hipertensi guna meningkatkan kualitas hidup secara optimal. Implementasi program ini memiliki landasan yuridis yang kuat, mengacu pada UU No. 24 Tahun 2011 tentang Badan Penyelenggara Jaminan Sosial, Permenkes No. 71 Tahun 2013, serta diperkuat secara operasional melalui Peraturan BPJS Kesehatan No. 3 Tahun 2024. Secara komprehensif, Prolanis mengintegrasikan berbagai intervensi medis dan non-medis pada Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama (FKTP), yang mencakup layanan konsultasi medis rutin, edukasi kesehatan berkelanjutan, serta aktivitas fisik terstruktur seperti senam Prolanis, guna memastikan pengelolaan penyakit yang holistik dan sistematis (Maisaroh & Rosdiana, 2022)

Diperkirakan pada tahun 2024, sekitar 1,4 miliar orang dewasa yang berusia antara 30 hingga 79 tahun di seluruh dunia akan mengalami hipertensi, angka ini setara dengan 33% dari total populasi dalam kelompok usia tersebut. Sebagian besar, yaitu dua pertiga dari orang dewasa dalam rentang usia ini yang menderita hipertensi, tinggal di negara-negara dengan pendapatan rendah dan menengah. Diperkirakan ada sekitar 600 juta orang dewasa dengan hipertensi (44%) yang tidak mengetahui bahwa mereka mengidap penyakit ini. Sekitar 630 juta orang dewasa dengan hipertensi (44%) telah mendapatkan diagnosis dan perawatan. Sekitar 320 juta orang dewasa dengan hipertensi (23%) mampu mengelola kondisinya (WHO, 2025).

Pada tahun 2023, dari total estimasi penduduk usia ≥ 15 tahun sebanyak 11.702.478 jiwa, jumlah penderita hipertensi yang memperoleh pelayanan kesehatan tercatat sebanyak 8.632.039 jiwa atau 73,69%. Hal ini menyebabkan estimasi jumlah penderita hipertensi di Provinsi Jawa Timur tercatat sebesar

6.896.624 jiwa, dengan proporsi laki-laki sebesar 49,2% dan perempuan 50,8%. Dari jumlah tersebut, penderita hipertensi yang mendapatkan pelayanan kesehatan tercatat sebanyak 6.259.578 jiwa atau 90,8%.

Pada tahun 2024 jumlah penderita hipertensi di Kabupaten Ponorogo yaitu sebanyak 157.812 kasus. Jika dibandingkan dengan tahun 2023 angka hipertensi di Kabupaten Ponorogo meningkat dari 126.668 kasus ke 157.812 kasus, sedangkan pada puskesmas Nailan pada tahun 2024 tercatat sebanyak 3.318 kasus hipertensi. Angka kasus hipertensi tertinggi yaitu pada puskesmas Balong dengan jumlah 14.460 kasus (Dinkes, 2024). Di puskesmas Nailan sendiri terdapat 12 desa dan dimana desa crabak menduduki posisi ke 2 penderita hipertensi.

Kemudian pada Prolanis didesa Crabak terdapat kelompok atau klub prolanis yaitu club cahaya sehat yang dimana anggotanya berjumlah 100 peserta prolanis hipertensi, kemudian terdapat 24 peserta prolanis yang 10 diantaranya tidak pernah mengikuti kegiatan prolanis didesa Crabak. Kemudian ditemukan 24 peserta prolanis yang 10 masyarakat di desa crabak yang enggan untuk mengikuti kegiatan prolanis dan juga terdapat sebagian besar masyarakat disana tidak mau hadir ke kegiatan prolanis ini, sehingga perlu dilakukannya pendampingan untuk memberikan edukasi mengenai pentingnya perilaku CERDIK di Prolanis.

Hipertensi merupakan kondisi kronis yang ditandai oleh peningkatan tekanan darah arteri $\geq 140/90$ mmHg secara berkelanjutan akibat interaksi antara faktor yang dapat dan tidak dapat dikontrol. Faktor gaya hidup seperti obesitas, kurang aktivitas fisik, konsumsi garam berlebihan, merokok, stres, dan alkohol

berkontribusi terhadap peningkatan aktivitas saraf simpatis, resistensi insulin, serta volume cairan tubuh. Sementara itu, faktor usia, jenis kelamin, dan genetik memperkuat risiko melalui penurunan elastisitas vaskular dan aktivasi sistem renin-angiotensin-aldosteron. Kombinasi mekanisme tersebut menimbulkan resistensi perifer, hipertrofi arteri, serta disfungsi endotel yang berujung pada hipertensi menetap dan komplikasi kardiovaskular serius. carikan sumber dari jurnal atau buku terbaru (Halim, 2025).

Perilaku mengenai perawatan diri bagi pasien yang menderita penyakit kronis adalah aspek yang rumit dan sangat penting untuk keberhasilan pengendalian serta pengelolaan penyakit tersebut. Penatalaksanaan hipertensi terbagi dalam dua, yaitu farmakologi dan nonfarmakologi. Pada farmakologi dengan cara pemberian obat penurun tekanan darah tinggi yang dimulai dari dosis rendah terlebih dahulu, kemudian ditingkatkan dengan dosisi yang lebih besar. Terapi nonfarmakologi sering dilakukan yaitu membatasi asupan garam, diet hipertensi seperti CERDIK dan diet DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*), penurunan berat badan, rutin olahraga, dan berhenti merokok (Andriani, 2023). Perawatan diri berkaitan dengan usaha individu yang mengalami Hipertensi dalam mengatur dirinya dan mempertahankan perilaku yang efektif untuk menghadapi kondisi Hipertensi yang dialaminya. Tujuan lain dari perawatan diri mencakup penggunaan obat, mengurangi asupan natrium dan lemak dalam diet, melakukan aktivitas fisik, mengurangi konsumsi alkohol, tidak merokok, menurunkan berat badan, memantau tekanan darah secara rutin, menjalani pemeriksaan kesehatan secara berkala, serta mengelola stres. Tugas perawat sebagai pendidik adalah memberikan informasi mengenai peningkatan

pola hidup sehat melalui program edukasi pencegahan Stroke yang dapat dilakukan melalui perubahan perilaku “CERDIK”, yaitu Cek Kesehatan secara berkala, Enyahkan asap rokok, Rajin aktifitas fisik, Diet sehat dan seimbang, Istirahat cukup, dan Kelola stress. CERDIK adalah slogan yang berisi pesan yang mudah diingat agar masyarakat memahami dan mempraktikkan gaya hidup sehat untuk mencegah terkena penyakit tidak menular. (Laili, 2022)

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana Kemampuan pasien hipertensi tentang Perilaku “CERDIK” di wilayah puskesmas Nailan kabupaten Ponorogo?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis pasien hipertensi tentang Perilaku "CERDIK" di wilayah puskesmas Nailan Kabupaten Ponorogo.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui Perilaku CERDIK pada pasien hipertensi berdasarkan umur.
- b. Untuk mengetahui Perilaku CERDIK pada pasien hipertensi berdasarkan jenis kelamin.
- c. Untuk mengetahui Perilaku CERDIK pada pasien hipertensi berdasarkan lama menderita penyakit.
- d. Untuk mengetahui Perilaku CERDIK pada pasien hipertensi berdasarkan tingkat pendidikan.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

- a. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai literatur perpustakaan mengenai penerapan perilaku CERDIK dalam penerapan penyuluhan kesehatan masyarakat.

b. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan atau data dasar dalam pengembangan riset keperawatan selanjutnya, khususnya yang berkaitan dengan perilaku CERDIK. Selain itu, penelitian ini memberikan gambaran nyata mengenai penerapan komunikasi terapeutik dan tektik edukasi kesehatan melalui metode ceramah serta demonstrasi dalam meningkatkan pemahaman pasien secara langsung di lapangan.

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Pasien

Meningkatkan pemahaman dan keterampilan pasien dalam melakukan perilaku CERDIK secara mandiri sebagai upaya mencegah terjadinya hipertensi dan Penyakit Tidak Menular (PTM) lainnya.

b. Bagi Keluarga

Meningkatkan Pemahaman keluarga mengenai pentingnya perilaku CERDIK bagi anggota keluarga yang mederita Hipertensi atau Penyakit Tidak Menular (PTM) lainnya.

c. Bagi Penulis

Menjadi sarana pengembangan diri dalam mengaplikasikan teori riset keperawatan serta memperdalam kemampuan dalam merancang strategi edukasi kesehatan yang efektif bagi Masyarakat.