BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan kondisi ketika tekanan darah meningkat secara tidak normal dan berlangsung terus-menerus dalam beberapa kali pemeriksaan (Husaini & Fonna, 2024). Keadaan ini muncul akibat satu atau lebih faktor risiko yang mengganggu mekanisme tubuh dalam mempertahankan tekanan darah tetap berada pada batas normal. Secara klinis, hipertensi didefinisikan sebagai tekanan darah sistolik di atas 120 mmHg dan tekanan darah diastolik melebihi 80 mmHg. Peningkatan tekanan darah yang berkelanjutan dapat memicu perubahan struktural maupun fungsional pada pembuluh darah, sehingga menyebabkan tekanan darah semakin sulit dikendalikan.

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang memberikan beban besar bagi sistem kesehatan di Indonesia. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi pada penduduk usia ≥18 tahun mencapai 34,11% (Riskesdas, 2019), meningkat secara signifikan dibandingkan dengan tahun 2013 yang sebesar 25,8% (Kemenkes RI, 2013), menjadikannya salah satu masalah kesehatan masyarakat yang paling sering dijumpai. Di Jawa Timur, prevalensinya bahkan lebih tinggi, yakni sekitar 36,3%.

Kondisi ini juga didominasi oleh kelompok usia di atas 18 tahun dengan risiko yang cenderung meningkat seiring bertambahnya usia seperti penurunan fungsi sistem tubuh, termasuk berkurangnya elastisitas pembuluh darah dan perubahan regulasi kardiovaskular, menyebabkan individu semakin rentan mengalami penyakit degeneratif seperti hipertensi (Riskesdas, 2019). Tingginya angka kejadian tersebut menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi persoalan kesehatan serius yang berdampak pada kualitas hidup masyarakat dan meningkatkan beban pelayanan kesehatan, terutama di wilayah dengan prevalensi tinggi seperti Jawa Timur.

Hipertensi termasuk dalam kelompok penyakit tidak menular (PTM) karena tidak menyebar dari satu individu ke individu lainnya, melainkan muncul akibat kebiasaan hidup yang kurang sehat (Hamzah et al., 2025). Tekanan darah tinggi merupakan salah satu penyakit degeneratif dengan angka kesakitan dan kematian yang cukup tinggi. Beberapa faktor risiko yang berperan dalam meningkatnya kasus hipertensi adalah gaya hidup.

Perubahan gaya hidup dan perilaku perawatan diri masyarakat turut berkontribusi terhadap meningkatnya kasus hipertensi (Musliana & Meutia, 2022). Modernisasi dan urbanisasi mendorong perubahan pola konsumsi makanan, tingkat stres yang lebih tinggi, serta perubahan kebiasaan tidur. Kondisi tersebut menempatkan kelompok usia produktif pada risiko yang semakin besar terhadap hipertensi, yang sebelumnya identik sebagai penyakit lansia. Sifat hipertensi yang sering tidak

menimbulkan gejala sampai terjadi komplikasi membuat masyarakat tidak menyadari bahwa faktor-faktor risiko tersebut sebenarnya dapat dikendalikan sejak dini.

Hipertensi merupakan kondisi medis kronis yang ditandai oleh meningkatnya tekanan darah secara tidak normal pada dinding arteri yang bertahan lama dan sering tidak menunjukkan gejala hingga terjadi komplikasi pada organ tubuh (Yoyoh et al., 2024). Tekanan darah tinggi yang kronis tidak hanya mengganggu homeostasis tubuh dalam mempertahankan tekanan darah normal, tetapi juga menimbulkan berbagai gangguan lanjutan pada organ penting seperti jantung, ginjal, dan otak, sehingga meningkatkan mortalitas. Komplikasi hipertensi telah diidentifikasi sebagai penyebab utama kardiovaskular, termasuk gagal jantung, stroke, penyakit ginjal, dan gangguan sirkulasi lainnya (Destiara Kusuma et al., 2025a).

Komplikasi akibat hipertensi sering kali tidak muncul secara tiba-tiba, tetapi berkembang melalui proses fisiopatologis yang berkaitan dengan ketidakseimbangan tekanan darah jangka panjang, seperti peningkatan beban kerja jantung, pembentukan plak aterosklerotik, dan kerusakan endotel pembuluh darah, sehingga organ-organ yang menjadi target mengalami gangguan fungsi progresif (Sazalali Nasution et al., 2025). Penelitian yang dilakukan di RSUD Cengkareng menunjukkan bahwa pasien hipertensi yang tidak terkontrol sering mengalami komplikasi serius seperti gagal ginjal dan gagal jantung, yang merupakan

manifestasi klinis dari tekanan darah tinggi yang tidak dikelola secara efektif (Destiara Kusuma et al., 2025a).

Gaya hidup merupakan salah satu faktor perilaku yang dapat dimodifikasi dan memiliki peran signifikan dalam munculnya komplikasi pada pasien hipertensi (Lakoro et al., 2023). Perawatan diri atau *self care* yang tidak sehat, termasuk pola makan tinggi garam, rendahnya aktivitas fisik, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, gangguan tidur, dan stres berkepanjangan telah terbukti berkaitan dengan peningkatan tekanan darah serta mempercepat munculnya komplikasi hipertensi. Pendekatan gaya hidup yang tidak optimal memperburuk keadaan klinis pasien sehingga memperbesar kemungkinan timbulnya komplikasi dibandingkan mereka yang menerapkan pola hidup sehat (Bahar et al., 2025).

Penelitian yang meneliti hubungan antara perilaku *self care* dengan kejadian hipertensi, masih terdapat keterbatasan penelitian yang secara langsung mengkaji hubungan gaya hidup dengan komplikasi pada pasien hipertensi, terutama di konteks pelayanan kesehatan primer atau darurat. Penelitian sebelumnya cenderung berfokus pada hubungan gaya hidup dengan terjadinya hipertensi itu sendiri, sedangkan bukti mengenai keterkaitan gaya hidup dengan resiko komplikasi yang spesifik pada pasien hipertensi masih minim, sehingga diperlukan kajian yang lebih komprehensif untuk menjelaskan kontribusi berbagai perilaku gaya hidup terhadap risiko komplikasi tersebut.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara perilaku *self care* dengan kejadian komplikasi pada pasien hipertensi?.

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

   Untuk mengetahui hubungan antara perilaku *self care* dengan kejadian komplikasi pada pasien hipertensi.

2. Tujuan Khusus

   a. Mengidentifikasi karakteristik pasien hipertensi.

   b. Mengidentifikasi gambaran perilaku *self care* pasien hipertensi.

   c. Mengidentifikasi komplikasi yang dialami oleh pasien hipertensi.

   d. Mengidentifikasi hubungan antara perilaku *self care* dengan komplikasi pada pasien hipertensi.

D. Manfaat

1. Manfaat bagi Pasien

   Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran pasien hipertensi mengenai pentingnya perawatan diri sebagai upaya pencegahan terjadinya komplikasi, sehingga pasien mampu berperan aktif dalam pengendalian penyakitnya.

2. Manfaat bagi Perawat

   Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi dan dasar pertimbangan bagi perawat dalam memberikan asuhan keperawatan, khususnya dalam edukasi dan promosi kesehatan terkait

perilaku perawatan diri guna mencegah komplikasi pada pasien hipertensi.

3. Manfaat bagi Instansi Pelayanan Kesehatan (Rumah Sakit)

   Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi dan pertimbangan dalam penyusunan program pelayanan, edukasi, serta pencegahan komplikasi hipertensi melalui pendekatan perilaku perawatan diri di fasilitas pelayanan kesehatan.

4. Manfaat bagi Kegiatan Akademik

   Penelitian ini dapat menambah ilmu pengetahuan di bidang keperawatan dan kesehatan masyarakat, khususnya mengenai hubungan perilaku perawatan diri (*self care*) dengan komplikasi hipertensi, serta dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya.

5. Manfaat bagi Mahasiswa

   Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pembelajaran dan referensi bagi mahasiswa keperawatan dalam memahami penerapan metode penelitian serta pentingnya peran *self care* dalam pencegahan komplikasi penyakit kronis, khususnya hipertensi.