BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

PTM adalah penyakit tidak menular, bukan disebabkan oleh adanya penularan bakteri, virus atau kuman penyebab lainnya, tetapi disebabkan karena gaya hidup atau perilaku yang tidak sehat. Penyakit tersebut antara lain penyakit jantung, diabetes melitus, kanker, penyakit paru obstruksi kronis, gagal ginjal kronis, penyakit sendi dan ganggun akibat kecelakaan dan tindakan kekerasan. Memastikan kehidupan yang sehat dan mendukung kesejahteraan bagi semua untuk semua usia, yaitu mengurangi sepertiga dari kematian dini yang disebabkan oleh peyakit tidak menular (PTM) melalui tindakan pencegahan dan pengobatan. Saat ini kasus-kasus penyakit tidak menular (PTM) terus meningkat, salah satunya adalah hipertensi. (Mujito & Tri Cahyo Sepdianto, n.d.).

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi penyakit hipertensi di Indonesia masih cukup tinggi, hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan dari 31,7% pada tahun 2007 menjadi 25,8% pada tahun 2013, dan meningkat lagi menjadi 34,11% pada tahun 2018. Tetapi prevalensi hipertensi berdasarkan wawancara mengalami peningkatan dari 7,6% pada tahun 2007 menjadi 9,5% pada tahun 2013. Tingginya prevalensi penyakit tidak menular khususnya penyakit hipertensi diakibatkan oleh faktor risiko yang masih tinggi di Indonesia, salah satunya adalah perilaku merokok pada usia di atas 15 tahun belum ada penurunan bahkan cenderung meningkat dari 34,2% tahun 2007 menjadi 36,3% pada tahun 2013 dan diketahui 64,9% adalah laki-laki dan 2,1% pada perempuan. (*Laporan_Nasional_RKD2018_FINAL.Pdf*, n.d.).

Tidak minum obat juga merupakan salah satu faktor yang menyebabkan tingginya angka hipertensi ini, mereka mengatakan sering lupa, obat tidak tersedia, minum obat tradisional, tidak tahan ESO, tidak mampu membeli obat rutin, tidak rutin berobat, dan bahkan merasa sudah sehat (*Kemenkes RI, 2018*, n.d.). Proporsi aktivitas fisik yang tergolong kurang aktif juga cukup tinggi mencapai angka 26,1%. Berdasarkan pemantauan biomedis penduduk usia di atas 15 tahun dengan kolesterol total abnormal dengan kategori borderline (200-239

mg/dL) dan kategori tinggi (≥240 mg/dL) mencapai angka 35,9% dan HDL rendah 22,9% serta nilai LDL yang tidak optimal mencapai angka 60,3% (*LAPORAN RISKESDAS JAWA TIMUR 2018.Pdf*, n.d.).

Dengan tingginya prevalensi penyakit tidak menular khususnya penyakit hipertensi akan menyebabkan peningkatan angka kematian dan kecacatan. Usia penderita semakin muda dan rendahnya pengetahuan masyarakat tentang penyakit hipertensi. Kesadaran akan pentingnya kesehatan jantung dan pembuluh darah melalui pola hidup sehat harus dimulai dari yang paling muda, atas nama keluarga. Salah satu cara untuk mengurangi faktor risiko tekanan darah tinggi adalah dengan memulai pola hidup sehat dengan usia yang paling muda yaitu keluarga. Dengan memulai kebiasaan sehat di rumah akan dapat menekan jumlah angka penyakit tidak menular khususnya penyakit hipertensi pada semua umur. Salah satu kegiatan yang dapat dilakukan yaitu dengan perilaku CERDIK yaitu Cek kesehatan secara rutin, Enyahkan asap rokok, Rajin aktivitas fisik, Diet seimbang, Istirahat cukup, Kelola stress. (Mujito & Tri Cahyo Sepdianto, n.d.).

1.2 Tujuan Penelitian

1.2.1 Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini yaitu untuk mengetahui pola hidup penderita hipertensi terhadap perilaku CERDIK.

1.2.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus pada penelitian ini adalah :

a. Mengidentifikasi kebiasaan cek kesehatan secara rutin
b. Mengidentifikasi kebiasaan mengenyahkan asap rokok
c. Mengidentifikasi kebiasaan aktifitas fisik
d. Mengidentifikasi kebiasaan diet seimbang
e. Mengidentifikasi kebiasaan istirahat cukup
f. Mengidentifikasi kebiasaan mengelola stress

1.3 Manfaat Penelitian

1.3.1 Subjek Penelitian

Proposal karya tulis ilmiah ini dapat dijadikan bahan masukan untuk mengetahui gambaran pola hidup terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi.

1.3.2 Institusi Pendidikan

Penelitian mengenai Pola Hidup pada Penderita Hipertensi digunakan sebagai sumber bacaan untuk penelitian selanjutnya atau dijadikan referensi untuk meningkatkan kualitas pendidikan khususnya tentang Pola Hidup pada Penderita Hipertensi.

1.3.3 Institusi Kesehatan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai dasar kebijakan dalam memberikan pelayanan kesehatan pada masyarakat dewasa dengan hipertensi.

1.3.4 Peneliti

Karya tulis ilmiah ini dapat menambah wawasan tentang pola hidup pada penderita hipertensi dan memiliki pengalaman nyata dalam memberikan terapi komplementer dan pendidikan kesehatan terhadap penderita hipertensi