

# BAB I PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang Masalah

Hipertensi didefinisikan sebagai elevasi persisten tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg dan tekanan darah diastolik  $\geq 90$  mmHg (*American Heart Association*, 2014).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan suatu penyakit kronis yang sering disebut *silent killer* karena pada umumnya pasien tidak mengetahui bahwa mereka menderita penyakit hipertensi sebelum memeriksakan tekanan darahnya. Selain itu penderita hipertensi umumnya tidak mengalami suatu tanda atau gejala sebelum terjadi komplikasi. Memiliki tekanan darah tinggi berarti tekanan darah dalam pembuluh darah lebih tinggi dari yang seharusnya dan dapat mempengaruhi homeostatis di dalam tubuh. Tekanan darah adalah kekuatan darah mendorong terhadap dinding arteri yang membawa darah dari jantung ke organ tubuh lainnya. Jika sirkulasi darah menjadi tidak memadai lagi, maka terjadilah gangguan pada sistem transportasi oksigen, karbondioksida, dan hasil-hasil metabolisme lainnya. Tekanan darah tinggi menimbulkan berbagai komplikasi yaitu meningkatkan risiko penyakit jantung dan stroke, yang merupakan penyebab kematian terkemuka. Oleh karena itu, efisiensi organ vital seperti jantung dan otak sangat bergantung pada tingkat normalitas dari tekanan darah, (*Centers for Disease Control and Prevention*, 2015).

Penyakit kardiovaskular secara global mengalami peningkatan sekitar 17 juta kematian per tahun, hampir sepertiga dari total. Dari jumlah tersebut, komplikasi hipertensi mewakili 9,4 juta kematian di seluruh dunia setiap tahun, 45% kematian disebabkan oleh penyakit jantung iskemik dan 51% kematian akibat stroke. Pada tahun 2008, di seluruh dunia, sekitar 40% dari orang dewasa berusia  $\geq 25$  tahun telah didiagnosis hipertensi. Prevalensi hipertensi di Amerika Serikat, sekitar 77.900.000 (1 dari setiap 3) orang dewasa. Kawasan Afrika 46% dari orang dewasa berusia  $\geq 25$  tahun

menderita hipertensi tertinggi, sementara prevalensi terendah di 35% ditemukan di Amerika secara keseluruhan (*World Health Organization*, 2013). Data proyeksi dari *National Health and Nutrition Examination Survey* (NHANES) menunjukkan bahwa pada tahun 2030, prevalensi hipertensi akan meningkat 7,2%. Perkiraan jumlah pasien hipertensi meningkat menjadi sekitar 214 juta pada tahun 2030, naik dari sekitar 118 juta pada tahun 2000 (Girija, 2014). Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) di Indonesia prevalensi penderita hipertensi juga cenderung meningkat, dimana penderita hipertensi pada penduduk umur 18 tahun ke atas di Indonesia adalah sebesar 31,7% (Depkes RI, 2013).

Babatsikou & Zavitsanou (2010) menjelaskan bahwa hipertensi sangat umum terjadi pada orang tua, dimana dalam beberapa survey epidemiologi yang dilakukan di Amerika Serikat dan Eropa menyimpulkan bahwa prevalensi hipertensi di rentang usia lanjut antara 53% dan 72%. Namun hipertensi juga bisa terjadi pada anak-anak, remaja dan dewasa muda. *National Health and Nutrition Examination Survey* (NHANES) di Amerika Serikat menganalisis bahwa secara keseluruhan tingkat tekanan darah anak-anak dan remaja yang berusia 8-17 tahun mengalami peningkatan yaitu tekanan darah sistolik meningkat 1,4 mmHg dan tekanan darah diastolik meningkat 3,3 mmHg dari tahun 1999-2000 dibandingkan tahun 1988-1994 (Flynn, 2009). Rosendorf (2011) juga menjelaskan bahwa prevalensi hipertensi pada orang dewasa berusia di atas 18 tahun di Amerika Serikat dari tahun 2005-2008 adalah 29,9%.

*American Heart Association* menyatakan bahwa hipertensi hanya mampu dicegah perkembangannya melalui modifikasi faktor risiko atau pengelolaan gaya hidup, dan ini merupakan tindakan preventif utama dalam pencegahan terjadinya hipertensi (AHA, 2014). Hipertensi dapat terjadi akibat berbagai faktor risiko. Ada tiga faktor risiko utama yang berkontribusi terhadap perkembangan hipertensi dan komplikasi antara lain faktor determinan sosial, faktor risiko perilaku dan faktor risiko metabolik. Faktor risiko determinan sosial seperti penuaan, pendapatan, pendidikan, dan perumahan. Faktor risiko yang berikut yakni perilaku seperti diet yang tidak

sehat, penggunaan tembakau, aktivitas fisik dan penggunaan alkohol yang berlebihan. Faktor risiko metabolik antara lain tekanan darah tinggi, kegemukan, diabetes, kelebihan lemak dalam darah. Ketiga faktor risiko ini akan berdampak pada penyakit kardiovaskular seperti serangan jantung, stroke, gagal jantung, penyakit ginjal (Dasgupta., 2015).

Hipertensi tidak jarang ditemukan secara tidak sengaja pada saat pemeriksaan kesehatan rutin atau datang dengan keluhan lain pada fasilitas pelayanan kesehatan (Shen, 2011). Dasgupta (2015) menyatakan bahwa penderita hipertensi pada umumnya tidak tahu tanda dan gejala yang dialami serta akibat yang ditimbulkan oleh penyakit hipertensi. Oleh karena kondisi ketidaktahuan tersebut tentu membuat petugas kesehatan, terutama perawat untuk melakukan tugasnya sebagai *health educator* atau pendidik. Tenaga kesehatan dapat membantu pasien dalam mengendalikan penyakit hipertensi dengan memberikan pengetahuan dan keterampilan untuk mengelola tekanan darah yang tepat melalui perubahan gaya hidup dan penanganan hipertensi baik itu secara farmakologis maupun non-farmakologis. Dengan demikian pengetahuan dan keterampilan yang tepat diperlukan bagi pasien untuk mengontrol tekanan darahnya.

Pendidikan kesehatan yang dilakukan secara efektif dan efisien merupakan modalitas intervensi mandiri yang dapat dilakukan oleh perawat untuk mengunggah kesadaran, memberikan atau meningkatkan pengetahuan penderita hipertensi tentang pemeliharaan dan peningkatan kesehatan bagi dirinya sendiri, keluarganya maupun masyarakat tentang penyakit hipertensi, senam hipertensi dan pemeriksaan tekanan darah yang teratur dalam mencegah terjadinya komplikasi sehingga kualitas dan angka harapan hidup menjadi meningkat (Almazyad *et all*, 2010). Trogdon *et all* (2011) mengemukakan bahwa kesadaran tentang pendidikan kesehatan merupakan tindakan pencegahan yang sederhana. Dengan demikian pendidikan kesehatan yang baik dapat memberikan pengaruh besar terhadap pengontrolan tekanan darah yang teratur.

Penelitian Ali *et all* (2015) tentang efektivitas intervensi keperawatan terhadap peningkatan pengetahuan melalui pendidikan kesehatan dan

perawatan diri untuk mencegah hipertensi di Mesir menunjukkan bahwa peran keperawatan adalah prediktor independen yang paling penting untuk mengubah perilaku dengan cara mempengaruhi gaya hidup pasien hipertensi dalam membantu mengontrol tekanan darah dan mencegah komplikasi meningkat secara signifikan ( $p=0,01$ ).

Pendidikan kesehatan yang berkelanjutan dapat memberikan efek terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi (Allaire, 2011). Salah satunya dijelaskan pada sebuah penelitian yang dikemukakan oleh Almazyad *et al* (2010) tentang *Effective Hypertensive Treatment* menyatakan bahwa dalam uji klinis pada penderita hipertensi, ternyata aktivitas senam hipertensi yang dilakukan tiga kali per minggu secara teratur dapat mengurangi tekanan darah sistolik rata-rata 6,9 mmHg dan tekanan darah diastolik 4,9 mmHg. Dengan demikian senam hipertensi yang dilakukan dengan teratur terbukti dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Teori dari Nola J Pender tentang *Health Education Model* merupakan teori keperawatan yang sesuai dengan penelitian yang dilakukan, karena pendidikan kesehatan penting pada pasien hipertensi untuk mengontrol tekanan darah. Model keperawatan ini menjelaskan bahwa pendidikan kesehatan adalah proses untuk memungkinkan pasien untuk meningkatkan pengontrolan terhadap kesehatan dengan cara berkomitmen untuk menghadapi tantangan mengurangi kesenjangan, memperluas ruang lingkup pencegahan, mengatasi keadaan, dan menciptakan lingkungan yang kondusif untuk kesehatan. Selanjutnya, pendidikan kesehatan dianggap ilmu dan seni membantu orang mengubah gaya hidup mereka menuju keadaan kesehatan yang optimal. Model keperawatan ini membantu individu, keluarga, dan masyarakat untuk mencapai potensi penuh kesehatan mereka dengan mengadopsi perilaku sehat (Pender, 2011).

Berdasarkan data kunjungan pasien ditemukan bahwa rata-rata penderita hipertensi yang berkunjung di Puskesmas Kecamatan Nusaniwe Ambon pada tahun 2012 sebanyak 2514 orang dan pada tahun 2013 sebanyak 2202 orang, sedangkan pada tahun 2014 sebanyak 3087 orang (Litbang

Puskesmas, 2015). Selain itu juga berdasarkan pengamatan di Puskesmas Kecamatan Nusaniwe Ambon terlihat bahwa penderita hipertensi yang berobat di Puskesmas tidak diberikan pendidikan kesehatan yang memadai, baik ketika mereka datang atau ketika mereka hendak pulang setelah berobat. Hal ini dapat terlihat dari minimnya fasilitas promosi kesehatan yang dapat menjadi sarana informasi, yang dapat dilihat, dibaca oleh penderita hipertensi, keluarga atau pengunjung. Tidak ada penjadwalan pendidikan kesehatan yang teratur bagi penderita hipertensi, serta penderita hipertensi lebih banyak diarahkan ke proses kuratif bukan preventif. Pendidikan kesehatan yang diberikan bersifat insidental, misalnya sedang terjadi wabah penyakit tertentu pada musim tertentu, maka akan dilakukan pendidikan kesehatan penyakit yang sedang mewabah tersebut. Selain itu, terlihat juga bahwa masyarakat cenderung menganggap bahwa hipertensi adalah penyakit yang biasa-biasa saja. Hal ini terbukti dengan gaya hidup yang tidak baik seperti sering mengkonsumsi rokok, minuman keras, mengkonsumsi makanan berlemak dan tinggi garam, kurang memanfaatkan fasilitas kesehatan yang ada dengan alasan terlalu mahal biaya pengobatan sehingga tanpa disadari dapat menjadi faktor risiko untuk mengarah ke komplikasi hipertensi. Berdasarkan hal-hal tersebut, maka peneliti merasa tertarik untuk meneliti “Efektivitas Pendidikan Kesehatan dan Senam Hipertensi Terhadap Perubahan Tekanan Darah dan Pengetahuan Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Kecamatan Nusaniwe Ambon.”

## **B. Rumusan Masalah**

Hipertensi masih menjadi permasalahan utama di bidang kesehatan. Hipertensi merupakan penyakit kronis yang jika tidak dapat dikelola dengan tepat dapat menyebabkan komplikasi penyakit lainnya. Oleh sebab itu hipertensi membutuhkan penanganan yang komprehensif dalam mengontrol tekanan darah, baik itu secara farmakologis dan non-farmakologis. Terdapat banyak cara penanganan non-farmakologis untuk meningkatkan pengetahuan dan menurunkan tekanan darah yaitu salah satunya adalah dengan pendidikan kesehatan dan senam hipertensi. Beberapa penelitian telah menunjukkan keefektifan pendidikan kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan dan

merubah perilaku sehingga tidak terjadinya peningkatan tekanan darah, tapi penelitian yang meneliti keefektifan senam hipertensi dalam menurunkan tekanan darah masih terbatas. Oleh sebab itu, maka perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui efektivitas pendidikan kesehatan dan senam hipertensi terhadap tekanan darah dan pengetahuan pada pasien hipertensi di Puskesmas Kecamatan Nusaniwe Ambon?

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh pendidikan kesehatan dan senam hipertensi terhadap tekanan darah dan pengetahuan pada pasien hipertensi di Puskesmas Kecamatan Nusaniwe Ambon.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui gambaran karakteristik responden meliputi usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, kebiasaan merokok, dan kebiasaan konsumsi alkohol pada responden.
- b. Mengidentifikasi tingkat pengetahuan sebelum dan setelah diberikan pendidikan kesehatan pada kelompok intervensi.
- c. Mengidentifikasi tingkat pengetahuan sebelum dan setelah diberikan pendidikan kesehatan pada kelompok kontrol.
- d. Mengidentifikasi tekanan darah sebelum dan setelah diberikan senam hipertensi pada kelompok intervensi.
- e. Mengidentifikasi tekanan darah sebelum dan setelah diberikan senam hipertensi pada kelompok kontrol.
- f. Mengidentifikasi perbedaan tingkat pengetahuan dan tekanan darah sebelum dan setelah dilakukan pendidikan kesehatan dan senam hipertensi pada kelompok intervensi.
- g. Mengidentifikasi perbedaan tingkat pengetahuan dan tekanan darah antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi.
- h. Mengidentifikasi pengaruh pendidikan kesehatan, senam hipertensi dan variabel anteseden (usia, diet rendah garam, kebiasaan merokok, dan konsumsi alkohol) secara parsial dan simultan terhadap

pengetahuan dan tekanan darah pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

- i. Menganalisis pengaruh pendidikan kesehatan dan senam hipertensi terhadap pengetahuan dan tekanan darah pada pasien hipertensi.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat bagi:

##### **1. Bagi Puskesmas Kelurahan Nusaniwe Kota Ambon**

Bagi Puskesmas Kecamatan Nusaniwe Ambon, penelitian ini bermanfaat untuk meningkatkan kontribusi perawat dalam asuhan keperawatan medikal bedah, khususnya dalam memberikan edukasi pada pasien hipertensi tentang deteksi dini dan pengontrolan tekanan darah serta senam hipertensi secara teratur untuk mencegah komplikasi hipertensi.

##### **2. Bagi Institusi Pendidikan**

Penelitian ini memberikan informasi terkait penatalaksanaan hipertensi secara non-farmakologi yang dapat diaplikasikan dalam proses pembelajaran bagi mahasiswa khususnya mahasiswa keperawatan.

##### **3. Bagi Peneliti**

Peneliti dapat mengintegrasikan pengetahuan dalam aplikasi keperawatan medikal bedah dengan suatu penelitian *Pre and post test control group design* dan menganalisis hasil menggunakan uji statistik univariat, bivariat dan multivariat.

##### **4. Bagi Pasien**

Pasien hipertensi semakin termotivasi dalam mengatur *life style* dan pengontrolan tekanan darah secara teratur sehingga dapat mencegah atau menghambat terjadinya komplikasi.

#### **E. Ruang Lingkup**

Penelitian termasuk dalam ranah asuhan keperawatan khususnya pada manajemen non-farmakologi dalam mengatur gaya hidup serta mengontrol tekanan darah pada pasien hipertensi. Hipertensi merupakan salah satu penyakit kronis yang insidennya semakin meningkat serta meningkatkan risiko penyakit berat lainnya sehingga dibutuhkan tambahan pencegahan dan

pengobatan non-farmakologi untuk mengontrol tekanan darah. Penelitian ini dilakukan untuk menganalisis efektivitas pendidikan kesehatan dan senam hipertensi terhadap perubahan tekanan darah dan pengetahuan untuk mencegah terjadinya penyakit hipertensi termasuk lingkup keilmuan yang menitik beratkan pada pokok bahasan Keperawatan Medikal Bedah. Pada penelitian ini responden dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok intervensi yang diberikan tindakan pendidikan kesehatan dan senam hipertensi, sedangkan kelompok kontrol hanya diberikan panduan senam hipertensi dan diajarkan senam hipertensi pada akhir penelitian di minggu ke empat. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret 2016 sampai dengan Juni 2016 di Puskesmas Kecamatan Nusaniwe Ambon. Desain penelitian menggunakan *Pre and post test control group design*, dengan memberikan intervensi pendidikan kesehatan dan senam hipertensi.