

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi, atau tekanan darah tinggi, merupakan penyakit kronis yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah secara persistensi dengan nilai tekanan sistolik ≥ 140 mmHg dan diastolik ≥ 90 mmHg. Penyakit ini dikenal sebagai *silent killer* karena seringkali tidak menunjukkan gejala spesifik hingga menimbulkan komplikasi serius seperti penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal. World Health Organization (WHO) menyebutkan bahwa hipertensi adalah salah satu penyebab utama kematian prematur secara global. Prevalensi hipertensi pada orang dewasa mencapai 1,28 miliar jiwa di seluruh dunia, dengan dua pertiga kasusnya berada di negara-negara berkembang. Diperkirakan hanya 42% pasien hipertensi yang menyadari kondisi pasien, dan dari jumlah tersebut, kurang dari setengahnya berhasil mengontrol tekanan darah pasien secara optimal (Hipertensi, 2023)

Di Indonesia, prevalensi hipertensi juga menjadi tantangan besar. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 34,1%. Dari jumlah tersebut, hanya 8,8% pasien yang mengelola tekanan darah pasien dengan baik. Di Provinsi Jawa Tengah, prevalensi hipertensi mencapai 33,1%, sementara Kota Pekalongan mencatat angka prevalensi sebesar 31,7%, dengan banyak pasien yang belum mengontrol tekanan darahnya secara optimal (Kemenkes RI, 2019). Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, prevalensi hipertensi pada penduduk usia di atas 18 tahun di Indonesia menurun menjadi 30,8% dari 34,1% pada tahun 2018. Meskipun demikian, hanya 8,6% dari pasien yang menyadari kondisi hipertensinya. Data ini menunjukkan pentingnya pendekatan

yang komprehensif untuk menangani hipertensi, terutama di tingkat layanan kesehatan primer seperti puskesmas (Pada et al., 2023).

Hipertensi berdampak signifikan pada kualitas hidup pasien, mencakup aspek fisik, psikologis, sosial, dan lingkungan. Pasien dengan kualitas hidup baik mampu mengelola tekanan darah sehingga gejala fisik seperti sakit kepala dan nyeri dada jarang muncul, pasien juga merasa tenang secara psikologis dan mendapatkan dukungan sosial yang memadai. Dukungan lingkungan, seperti akses fasilitas kesehatan dan pola hidup sehat, turut meningkatkan kualitas hidup pasien. Pasien dengan kualitas hidup buruk sering mengalami gejala fisik yang mengganggu aktivitas sehari-hari, seperti sakit kepala berat dan sesak napas. Secara psikologis, pasien rentan terhadap kecemasan dan depresi, serta cenderung menarik diri dari lingkungan sosial. Faktor seperti kontrol tekanan darah, komorbiditas, kepatuhan terapi, serta dukungan sosial dan ekonomi sangat memengaruhi kualitas hidup pasien, sehingga diperlukan pendekatan holistik untuk mengatasi dampak hipertensi secara menyeluruh (Dewi Antika Larasati dkk 2023).

Kualitas hidup pasien hipertensi sangat dipengaruhi oleh kemampuan pasien dalam manajemen diri. Manajemen diri yang baik, seperti kepatuhan terhadap pengobatan, pola makan yang sehat, olahraga teratur, dan pengelolaan stres, membantu pasien menjaga stabilitas tekanan darah dan mengurangi gejala fisik seperti sakit kepala atau kelelahan. Dengan kondisi fisik yang lebih stabil, pasien dapat menjalani aktivitas sehari-hari tanpa hambatan, sehingga aspek fisik dari kualitas hidup meningkat. Selain itu, pengelolaan stres yang efektif memberikan dampak positif pada kondisi psikologis pasien, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan rasa percaya diri dalam menghadapi penyakit kronis. Manajemen diri yang efektif juga berdampak pada aspek sosial dan lingkungan dari kualitas

hidup. Pasien yang mampu mengelola penyakitnya dengan baik cenderung lebih aktif dalam komunitas, menjalin hubungan yang sehat, dan merasa didukung oleh lingkungan sekitar. Sebaliknya, kegagalan dalam manajemen diri seringkali menyebabkan gejala yang lebih berat, kecemasan berlebihan, hingga isolasi sosial, yang semuanya berdampak negatif pada kualitas hidup. Oleh karena itu, memperkuat kemampuan manajemen diri melalui edukasi, dukungan keluarga, dan akses layanan kesehatan menjadi kunci untuk meningkatkan kualitas hidup pasien hipertensi.. Penelitian (Simamora, 2022) menunjukkan bahwa pasien hipertensi dengan tingkat manajemen diri yang baik memiliki tekanan darah lebih terkendali dan kualitas hidup yang lebih baik.

Manajemen diri yang efektif pada pasien hipertensi melibatkan kemampuan untuk memantau kondisi kesehatan, mematuhi pengobatan, mengatur pola makan, berolahraga teratur, dan mengelola stres. Pasien dengan manajemen diri yang baik cenderung memiliki kontrol tekanan darah yang optimal, frekuensi gejala yang lebih rendah, dan kualitas hidup yang lebih baik. Sebaliknya, manajemen diri yang buruk dapat menyebabkan kontrol tekanan darah yang tidak adekuat, meningkatkan risiko komplikasi, dan menurunkan kualitas hidup (Aulia Asyari & Nurmina, 2024).

Penelitian oleh Alkalalah, (2022) di Rumah Sakit Anwar Medika menunjukkan adanya hubungan signifikan antara manajemen diri dengan tekanan darah pada pasien hipertensi. Hasil analisis menunjukkan bahwa semakin tinggi nilai manajemen diri, semakin rendah tekanan darah pasien penderita hipertensi. Faktor-faktor yang mempengaruhi manajemen diri dan kualitas hidup pada pasien hipertensi meliputi tingkat pendidikan, dukungan sosial, akses terhadap layanan kesehatan, dan pengetahuan tentang penyakit. Tingkat pendidikan yang lebih tinggi dan dukungan sosial yang kuat dapat meningkatkan kemampuan manajemen diri,

yang pada gilirannya dapat memperbaiki kualitas hidup. Sebaliknya, keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan dan kurangnya pengetahuan tentang hipertensi dapat menghambat manajemen diri yang efektif dan menurunkan kualitas hidup pasien

Pasien hipertensi masih menghadapi tantangan dalam manajemen diri. Faktor-faktor seperti kurangnya pengetahuan, keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan, serta rendahnya motivasi menjadi hambatan utama dalam penerapan manajemen diri. Oleh karena itu, penelitian mengenai hubungan antara manajemen diri dan kualitas hidup pada pasien hipertensi penting dilakukan untuk memberikan wawasan lebih mendalam dalam meningkatkan pendekatan holistik terhadap pengelolaan hipertensi (Simamora, 2022).

Manajemen diri (self-management) memiliki peran penting dalam meningkatkan kualitas hidup pasien, terutama pasien yang menderita penyakit kronis seperti hipertensi. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa manajemen diri yang baik dapat memberikan dampak signifikan terhadap berbagai aspek kualitas hidup pasien, termasuk kesejahteraan fisik, emosional, dan sosial. Penelitian yang dilakukan oleh Riska Ratnawati, (2023) di UPTD Puskesmas Demangan Kota Madiun mengungkapkan bahwa pasien hipertensi dengan kemampuan manajemen diri yang baik cenderung memiliki kualitas hidup yang lebih tinggi. Edukasi yang terarah mengenai pengelolaan penyakit, seperti menjaga pola makan, mengelola stres, dan melakukan aktivitas fisik secara teratur, menjadi faktor kunci yang mendukung perbaikan tersebut.

Hal ini juga sejalan dengan studi oleh (Ranti Ira Pertiwi*, Rima Berti Anggraini, 2024). menunjukkan bahwa aspek psikologis dan dukungan sosial memainkan peran penting dalam memperkuat hubungan antara manajemen diri dan kualitas hidup. Pasien yang diberdayakan

untuk mengelola penyakitnya secara mandiri merasa lebih puas dengan kehidupannya dan lebih mampu mengatasi kecemasan yang berkaitan dengan kondisi kesehatan pasien.

Penelitian lain oleh Afrilia and Kholifah (2023). yang dilakukan pada lansia hipertensi di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta menggarisbawahi pentingnya kontrol tekanan darah secara rutin dan kepatuhan terhadap pengobatan. Lansia yang konsisten dalam mempraktikkan manajemen diri ini tercatat memiliki skor kualitas hidup yang lebih baik dibandingkan dengan pasien yang kurang mampu mengelola penyakitnya. Hal ini juga sejalan dengan penelitian Rohana(2023) juga menyoroti bahwa tingkat pendidikan memengaruhi kemampuan manajemen diri. Pasien dengan tingkat pendidikan lebih tinggi menunjukkan perilaku manajemen diri yang lebih baik, sehingga berkontribusi positif terhadap kualitas hidup pasien. Penelitian ini menegaskan perlunya meningkatkan edukasi bagi pasien sebagai upaya strategis untuk memperbaiki kualitas hidup. Penelitian terakhir oleh Alifa and Aryatika (2024) menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara perilaku manajemen diri (Self-Management Behavior) dengan kualitas hidup pasien hipertensi. Dengan nilai korelasi sebesar 0,715, hasil penelitian ini menegaskan bahwa pasien yang konsisten dalam menjaga perilaku sehat, seperti mengurangi konsumsi garam dan melakukan olahraga teratur, cenderung memiliki kualitas hidup yang lebih baik.

Pada tanggal 10 Desember 2024, peneliti melakukan studi pendahuluan terhadap 10 pasien hipertensi di Puskesmas Karangdadap, Pekalongan. Hasil observasi dan wawancara menunjukkan bahwa terdapat perbedaan dalam kualitas hidup pasien berdasarkan tingkat manajemen diri. Dari 10 pasien yang diobservasi, sebanyak 4 pasien termasuk dalam kategori manajemen diri baik, sementara 6 pasien termasuk dalam kategori manajemen diri buruk.

Sebanyak 4 pasien dengan manajemen diri baik melaporkan kualitas hidup yang juga baik, ditandai dengan kemampuan menjalani aktivitas sehari-hari tanpa gangguan berarti, energi yang stabil, serta keterlibatan aktif dalam kegiatan sosial dan keluarga. Pasien-pasien ini memiliki pola hidup yang lebih terencana, termasuk kepatuhan dalam minum obat, menjaga pola makan sehat, serta rutin berolahraga. Selain itu, mereka secara berkala memeriksa tekanan darah untuk memastikan kondisi tetap stabil, sehingga merasa lebih percaya diri dan tenang dalam mengelola kesehatannya.

Sebaliknya, 6 pasien lainnya yang tergolong memiliki manajemen diri buruk menghadapi tantangan dalam menjaga kualitas hidup. Mereka sering mengeluhkan pusing berkepanjangan, kelelahan, serta gangguan tidur yang memengaruhi aktivitas sehari-hari. Secara emosional, pasien-pasien ini juga mengalami kecemasan dan ketakutan terhadap komplikasi hipertensi. Kurangnya kepatuhan terhadap pengelolaan diri terlihat dari ketidakteraturan dalam mengonsumsi obat, pola makan yang tidak sehat, serta kurangnya aktivitas fisik. Mereka juga jarang memantau tekanan darah sehingga tidak menyadari perubahan kondisi yang berisiko.. Berdasarkan temuan ini, peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut hubungan antara manajemen diri dan kualitas hidup pasien hipertensi di Puskesmas Karangdadap, Pekalongan..

B. Rumusan Masalah

Hubungan antara manajemen diri dengan kualitas hidup pasien hipertensi di Puskesmas Karangdadap, Pekalongan menunjukkan adanya dampak signifikan antara keduanya. Pasien yang memiliki manajemen diri yang buruk cenderung mengalami penurunan kualitas hidup, yang terlihat dari ketidakpatuhan pasien terhadap pengobatan serta pola makan yang tidak terkontrol, seperti konsumsi makanan tinggi garam dan lemak. Selain itu, minimnya aktivitas

fisik dan kecemasan yang berkelanjutan terkait risiko komplikasi hipertensi juga memperburuk kondisi pasien. Sebaliknya, pasien dengan manajemen diri yang lebih baik, yang menjaga pola makan sehat, rutin melakukan aktivitas fisik, dan mematuhi pengobatan yang diberikan, cenderung memiliki kualitas hidup yang lebih baik dan lebih optima. Bagaimana hubungan antara manajemen diri dengan kualitas hidup pasien hipertensi di Puskesmas Karangdadap, Pekalongan ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum:

Mengetahui hubungan antara manajemen diri dengan kualitas hidup pasien hipertensi di Puskesmas Karangdadap, Pekalongan.

2. Tujuan Khusus:

- a. Mengetahui karakteristik responden meliputi usia, pekerjaan, pendidikan pasien hipertensi di Puskesmas Karangdadap, Pekalongan.
- b. Mendeskripsikan tingkat manajemen diri pasien hipertensi di Puskesmas Karangdadap, Pekalongan.
- c. Mendeskripsikan kualitas hidup pasien hipertensi di Puskesmas Karangdadap, Pekalongan.
- d. Menganalisis hubungan antara manajemen diri dengan kualitas hidup pasien hipertensi di Puskesmas Karangdadap, Pekalongan.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Profesi Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi kepada tenaga kesehatan, terutama perawat dan dokter, dalam meningkatkan pendekatan berbasis manajemen diri untuk mengoptimalkan kualitas hidup pasien hipertensi.

2. Bagi Institusi

Penelitian ini dapat menjadi dasar untuk pengembangan program edukasi kesehatan berbasis manajemen diri di Puskesmas Karangdadap, sehingga meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan di tingkat primer.

3. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini dapat memberikan pemahaman kepada pasien dan keluarganya tentang pentingnya manajemen diri dalam pengelolaan hipertensi, sehingga kualitas hidup pasien dapat meningkat secara signifikan.