

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan kondisi tekanan sistolik >140 mmHg sedangkan tekanan diastolic >90 mmHg, Hipertensi atau *the silent killer* penyakit yang sangat berbahaya dan harus mendapatkan perhatian semua orang, banyak faktor yang menyebabkan peningkatan tekanan darah seiring bertambahnya usia, namun faktor risiko utama yang berkaitan dengan gaya hidup seperti pola makan yang buruk tinggi natrium dan rendah kalium kelebihan berat badan dan obesitas dan kurangnya aktivitas fisik (WHO 2024).

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), hipertensi atau tekanan darah tinggi tetap menjadi salah satu penyebab utama kematian dini dan disabilitas secara global. Pada tahun 2023, WHO merilis laporan global pertama tentang hipertensi yang mengungkapkan bahwa sekitar 1 dari 3 orang dewasa di seluruh dunia menderita hipertensi, namun hanya sekitar 1 dari 5 yang berhasil mengendalikannya, jumlah orang dewasa dengan hipertensi meningkat dari 650 juta pada tahun 1990 menjadi 1,3 miliar pada tahun 2019. Jika negara-negara dapat meningkatkan cakupan pengobatan, diperkirakan 76 juta kematian dapat dicegah antara tahun 2023 hingga 2050. (WHO 2023).

Di Afrika, hipertensi telah menjadi epidemi diam-diam yang menyumbang beban besar terhadap sistem kesehatan masyarakat. WHO Regional Office for Africa (2023) mencatat bahwa lebih dari 46% orang dewasa di Afrika diperkirakan hidup dengan hipertensi, namun hanya sebagian kecil yang mengetahui kondisi mereka, dan lebih sedikit lagi yang mendapatkan pengobatan yang memadai. Hal ini diperburuk oleh minimnya akses terhadap layanan kesehatan, rendahnya tingkat kesadaran masyarakat, serta keterbatasan dalam skrining dan pengelolaan tekanan darah tinggi. (WHO 2023)

Penderita hipertensi di Indonesia paling banyak di alami di Sulawesi Utara (13,21%), disusul oleh GI Yogyakarta (10,68%), dan Kalimantan Timur (10,57%). Daerah Sulawesi Selatan paling banyak mengalami hipertensi pada daerah Jeneponto (9,70%), Bantaeng (8,85%) dan Wajo (8,75%). Di daerah Makassar didapatkan penderita hipertensi sebanyak (8,09%) (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2018; Badan Peneliti dan Pengembangan Kesehatan, 2018; WHO, 2023).

Di samping risiko klinis, hipertensi juga berdampak pada penurunan kualitas hidup pasien. Kualitas hidup penderita hipertensi dapat terganggu akibat pembatasan aktivitas fisik, tekanan psikologis karena status penyakit kronis, serta kekhawatiran terhadap komplikasi jangka panjang (Gulisano et al., 2020). Oleh karena itu, intervensi yang bersifat menyeluruh dibutuhkan, tidak hanya dari aspek farmakologis, tetapi juga non-farmakologis, terutama melalui penerapan gaya hidup sehat.

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa perubahan gaya hidup memiliki pengaruh signifikan terhadap penurunan tekanan darah. Intervensi seperti pengurangan konsumsi natrium, peningkatan asupan buah dan sayuran (DASH diet), aktivitas fisik teratur, penurunan berat badan, berhenti merokok, dan pengelolaan stres telah terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah sistolik maupun diastolik (Whelton et al., 2018; Appel et al., 1997).

Selain menurunkan tekanan darah, gaya hidup sehat juga berkontribusi terhadap peningkatan kualitas hidup, baik dari aspek fisik, psikologis, sosial, maupun lingkungan (Alzate et al., 2021). Dalam konteks ini, edukasi pasien dan dukungan sistem kesehatan memegang peranan penting dalam membantu pasien hipertensi mengadopsi kebiasaan sehat secara konsisten dan berkelanjutan.

Melihat urgensi dan manfaat yang besar dari gaya hidup sehat dalam penanganan hipertensi, maka perlu dilakukan kajian dan implementasi yang lebih luas mengenai efektivitas penerapannya dalam kehidupan sehari-hari. Tujuan utamanya menurunkan tekanan darah secara signifikan sekaligus meningkatkan

kualitas hidup pasien hipertensi secara menyeluruh. Oleh karena itu, penelitian ini juga mengeksplorasi peran efikasi diri dalam dinamika hubungan antara gaya hidup dan hasil kesehatan pasien.

B. Rumusan masalah

Bagaimana Penerapan gaya hidup sehat untuk menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kualitas hidup pasien hipertensi di lingkungan songkolo kabupaten gowa ?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui efektifitas penerapan gaya hidup sehat terhadap penurunan tekanan darah serta peningkatan kualitas hidup pada pasien hipertensi.

2. Tujuan Khusus

- a. Melakukan pengkajian pada klien dengan hipertensi
- b. Menganalisis diagnosa keperawatan pada pasien yang menderita Hipertensi di wilayah lingkungan songkolo, kelurahan bontomaranu, kabupaten gowa kota makassar.
- c. Mengidentifikasi intervensi keperawatan pada pasien yang menderita Hipertensi di wilayah lingkungan songkolo, kelurahan bontomaranu, kabupaten gowa kota makassar.
- d. Memberikan implementasi keperawatan dan pemberian edukasi gaya hidup sehat untuk menurunkan tekanan darah Di wilayah lingkungan songkolo, kelurahan bontomaranu, kabupaten gowa kota makassar, Ibu B seorang penderita hipertensi.
- e. Melakukan evaluasi keperawatan pada pasien yang menderita

Hipertensi di wilayah lingkungan songkolo, kelurahan bontomaranu, kabupaten gowa kota Makassar..

D. Manfaat

1. Manfaat Bagi Institusi Pendidikan

Mampu memberikan sumbangan ilmiah dalam ilmu keperawatan khususnya pada kasus hipertensi

2. Manfaat Bagi Peneliti

Mampu memberikan dampak bagi penulis dengan menambah wawasan dan pengalaman peneliti tentang menangani pasien dengan hipertensi

3. Manfaat Bagi Aplikatif

Mampu menjadi pijakan dan referensi pada penelitian-penelitian di masa depan

4. Manfaat Bagi Masyarakat

Mampu memberikan informasi yang dapat diterapkan oleh masyarakat awam dengan penyakit hipertensi