

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lansia atau lanjut usia adalah seseorang yang berusia 60 tahun ke atas. Banyak perubahan yang terjadi baik secara fisiologi maupun patologi pada saat seseorang bertambah usia. (Kemenkes RI, 2019) dalam (Ariyanti et al., 2020). Lansia juga merupakan salah satu golongan usia yang akan mengalami perubahan-perubahan tersebut sehingga dapat menyebabkan para lansia memiliki risiko mengalami penyakit degeneratif. Penyakit degeneratif dapat terjadi akibat memburuknya suatu jaringan atau organ seiring dengan perkembangan usianya dari waktu ke waktu. Proses penuaan pada seorang lansia akan mengalami perubahan dari fisik, psikis/mental, sosial ekonomi, dan fisiologi organ tubuh. Salah satu perubahan fisiologi yang terjadi pada lansia adalah perubahan pada struktur vena besar yang dapat mengakibatkan terjadinya hipertensi (Rosita & Robiah, 2024)

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering dialami oleh lanjut usia (lansia) di seluruh dunia. Seiring dengan bertambahnya jumlah populasi lansia, angka kejadian hipertensi pada kelompok usia tersebut juga terus mengalami peningkatan. Berdasarkan data dari *World Health Organization* (WHO), diperkirakan terdapat sekitar 1,28 miliar lansia di dunia yang menderita hipertensi. Angka ini diprediksi akan terus meningkat, dengan estimasi mencapai 1,5 miliar kasus pada tahun 2025 (World Health Organization., 2023).

Menurut *World Health Organization.*, (2023) kategori lansia yaitu Usia pertengahan (middle age) 45 tahun 59 tahun, lanjut usia (*elderly*) antara 60 sampai 74 tahun, lanjut usia tua (*old*) antara 75 sampai 90 tahun dan usia sangat tua yaitu usia di atas 90 tahun. Menurut WHO, (2022) jumlah yang berusia 60 tahun ke atas mencapai 1 miliar. Jumlah tersebut akan terus meningkat pada tahun 2030 sebanyak 1,4 miliar, dan pada tahun 2050 di proyeksikan akan mencapai sebanyak 2,1 miliar (WHO, 2022). Persentase lansia di Indonesia 24,49 juta jiwa atau 9,27% di tahun 2020, persentase lansia meningkat menjadi 10,82% pada tahun 2021, sehingga

negara Indonesia berada pada penuaan penduduk (*aging population*) (Badan Pusat statistik, 2022).

Kasus hipertensi di Indonesia menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam satu dekade terakhir. Dalam periode 2013 hingga 2023, prevalensi hipertensi di Indonesia meningkat sebesar 8,31%, dari 25,8% menjadi 34,1%. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) tahun 2023, tercatat sebanyak 36% penduduk berusia 60 tahun ke atas mengalami hipertensi. Selain itu, Riskesdas 2023 juga melaporkan bahwa prevalensi hipertensi secara nasional mencapai 30,8%. Kondisi ini mengindikasikan pentingnya upaya pengendalian tekanan darah secara efektif untuk mencegah terjadinya komplikasi kesehatan yang lebih serius. (Kemenkes RI, 2023). Jika tidak diobati, hipertensi pada lansia dapat menyebabkan komplikasi besar seperti penyakit jantung pada 49% kasus, stroke pada 35–40% kasus, dan gagal ginjal pada 35% kasus (Ratih Nurul Aini, 2021). Meskipun merupakan penyakit yang mudah untuk diidentifikasi dan diobati, bahaya hipertensi sering kali tersembunyi karena penyakit ini jarang menunjukkan tanda gejala. Hipertensi sering disebut sebagai "*silent killer*" karena dapat menimbulkan konsekuensi serius tanpa menimbulkan gejala yang disadari oleh penderitanya (Salami, 2021).

Dibandingkan provinsi lain di Indonesia, Provinsi Jawa Barat (2023) mempunyai prevalensi hipertensi tertinggi yaitu sebesar 82,8%. Menurut data Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat, prevalensi hipertensi pada kelompok umur 60 tahun ke atas diperkirakan sebesar 63,2% pada tahun 2023. Angka ini meningkat dibandingkan tahun lalu yang mencapai sekitar 58,4%. Peningkatan tersebut sesuai dengan pola nasional dimana prevalensi hipertensi meningkat seiring bertambahnya usia (Profil Kesehatan Jawa Barat, 2023).

Pada tahun 2022, Kabupaten Bandung memiliki penduduk sekitar 3.718.660 jiwa dan lansia hipertensi sekitar 73.240 jiwa (Badan Pusat Statistik, 2023). Pada tahun 2023, sebanyak 65,2% masyarakat Kabupaten Bandung menderita hipertensi, khususnya lansia. Namun, hanya sekitar 36,4% yang mengetahui kondisi tersebut (Dinas Kesehatan Kabupaten Bandung, 2023)

Berdasarkan data dari Puskesmas Sumbersari Kabupaten Bandung, menunjukkan bahwa jumlah lansia penderita hipertensi mengalami peningkatan dari 652 orang (28,6%) pada tahun 2023 menjadi 1.361 orang (36,3%) pada tahun 2024. Namun, studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 4 Maret 2025 mengungkapkan bahwa masalah kepatuhan pasien terhadap program yang ditetapkan masih menjadi kendala. Dari 150 lansia penderita hipertensi yang terdaftar dalam program Prolanis, hanya sekitar 30% yang patuh, sementara 70% lainnya tidak patuh terhadap prolanis. Data diatas mengungkapkan adanya masalah ketidakpatuhan di antara pasien dalam menjalankan program yang ditetapkan. Ketidakpatuhan ini memiliki konsekuensi negatif terhadap upaya mereka dalam mengontrol tekanan darah (Puskesmas Sumbersari, 2023).

Menurut Bakti, & Triyanto, (2023), menjaga pola hidup sehat serta mengikuti program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) merupakan tantangan utama dalam penanganan hipertensi. Ketidakpatuhan terhadap program penanganan hipertensi tidak hanya meningkatkan risiko terjadinya berbagai penyakit serius, seperti penyakit jantung dan stroke, tetapi juga berpotensi menimbulkan beban finansial yang signifikan bagi sistem pelayanan kesehatan (Gebby Tumundo et al., 2021a). Kepatuhan terhadap perubahan gaya hidup atau pengobatan antihipertensi dapat mencegah hampir setengah dari kematian akibat hipertensi (Gede et al., 2023). Oleh karena itu, penanganan hipertensi yang efektif melibatkan pendekatan farmakologis dan non farmakologis (Hasibuan et al., 2023).

Menurut Himpunan Dokter Hipertensi (2024), Penanganan hipertensi biasanya melibatkan polifarmasi (obat-obatan) yang berhasil dan penerapan teknik diagnostik canggih untuk mendiagnosis etiologi sekunder. Penanganan nonfarmakologis juga penting untuk menangani hipertensi seperti olahraga, diet rendah lemak, rendah sodium, dan penurunan berat badan adalah beberapa intervensi nonfarmakologis yang dapat dimanfaatkan (Himpunan Dokter Hipertensi et al., 2024). Penatalaksanaan non farmakologi hipertensi menurut teori Dorothea Orem sangat relevan dengan praktik klinis hipertensi dan membantu perawat meningkatkan kesehatan pasien dengan memungkinkan pasien untuk

bertanggung jawab atas kehidupan mereka sendiri, yaitu melalui model *self care* (Siti et al., 2022).

Perawatan diri (*self-care*) merupakan kemampuan individu dalam menerapkan gaya hidup sehat dan mengelola kondisi kesehatannya secara efektif dalam kehidupan sehari-hari guna menurunkan serta menjaga tekanan darah tetap stabil (Made Wedri et al., 2024). Sebagai bagian dari pengobatan non-farmakologis, *self-care* memainkan peran penting dalam membantu penderita hipertensi mengontrol tekanan darah (Fransiskus X. Dotulong, 2022). Pengobatan hipertensi merupakan salah satu cara untuk mengobati tekanan darah tinggi. Dalam pendekatan terapeutik, keluarga memegang peranan penting dalam pengobatan hipertensi melalui bimbingan dan nasehat serta dukungan yang berkelanjutan (Izzati et al., 2024)

Upaya peningkatan *self-care* menjadi prioritas utama dalam manajemen kesehatan penderita hipertensi, terutama pada kelompok lansia. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Huda (2017) sebagian besar lansia yang menderita hipertensi masih menunjukkan tingkat *self care* yang kurang optimal. Kondisi ini memerlukan perhatian khusus, mengingat kesulitan lansia dalam melakukan *self-care* dapat berdampak negatif pada kondisi kesehatan mereka, strategi ini sangat penting. Hal ini menganjurkan strategi holistik untuk mencapai manajemen tekanan darah yang ideal, menekankan pemberdayaan pasien melalui peningkatan pemahaman atau pengetahuan serta kepatuhan gaya hidup sehat (Miranti et al., 2023).

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan *self-care* adalah dengan meningkatkan pengetahuan individu mengenai manajemen hipertensi (Falah & Ariani, 2022). Perilaku pasien selama menjalani terapi berkorelasi dengan tingkat pengetahuan mereka. Perilaku ini mencakup informasi yang dikumpulkan dari orang lain serta informasi yang diberikan oleh dokter mengenai proses perawatan (Wiyati et al., 2023) Pengetahuan merupakan aspek fundamental dalam membentuk serta mengembangkan perilaku seseorang, termasuk dalam penerapan gaya hidup sehat dan pengelolaan penyakit kronis seperti hipertensi (Widayanti &

Soleman, 2023). Pengetahuan juga merupakan faktor pendukung dalam menentukan apakah seseorang dapat terhindar dari risiko hipertensi (Lubis et al., 2023). Dengan pemahaman yang lebih baik mengenai faktor risiko, pencegahan, serta pengendalian hipertensi, individu diharapkan dapat lebih optimal dalam menerapkan langkah-langkah *self care* guna menjaga kestabilan tekanan darah (Oktaviana et al., 2023). Salah satu strategi utama dalam penanganan hipertensi adalah edukasi, yang memiliki peran penting dalam meningkatkan pemahaman penderita serta membentuk sikap positif guna mencegah terjadinya komplikasi. (Dinita & Maliya, 2024).

Edukasi merupakan proses interaktif yang bertujuan untuk memberikan pembelajaran dan merupakan sarana untuk menambah pengetahuan, sikap, dan keterampilan baru dengan membantu individu, kelompok, dan masyarakat memperkuat praktik dan pengalaman tertentu (Lubis et al., 2023). Rendahnya kesadaran dan pengetahuan di kalangan lansia, khususnya terkait pengobatan dan gaya hidup yang diperlukan bagi penderita hipertensi, disebabkan oleh kurangnya edukasi yang tersedia (Rahma et al., 2023). Penelitian yang dilakukan oleh (Nahar & Nani Hasanuddin Makassar, 2020) menegaskan bahwa meskipun penelitian pengetahuan lansia tentang hipertensi telah dilakukan, analisis komprehensif mengenai edukasi yang dapat meningkatkan pengetahuan ini belum dilakukan. Selain itu, kurangnya pemahaman dan kesadaran masyarakat diperburuk dengan adanya hambatan dalam memperoleh layanan kesehatan berkualitas dan terbatasnya akses terhadap sumber informasi kesehatan.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (D. Putra et al., 2024) terlepas dari kenyataan bahwa penelitian tersebut menguraikan pemahaman orang lanjut usia tentang hipertensi, belum ada penelitian yang menyeluruh/ komprehensif mengenai intervensi pendidikan yang meningkatkan pemahaman ini yang telah dilakukan. Efektivitas edukasi dalam meningkatkan pengetahuan lansia terhadap hipertensi dapat dikaji lebih dalam. Meskipun lingkungan dan sosial budaya diakui mempunyai pengaruh terhadap pemahaman lansia, namun penelitian ini tidak membahas secara rinci mengenai hal tersebut. Hasil penelitian dari (Oktaviana et

al., 2023) menunjukkan bahwa edukasi perawatan diri (*self-care*) efektif dalam meningkatkan pengetahuan pasien hipertensi. Peningkatan pengetahuan ini sangat penting agar masyarakat memahami cara mengelola hipertensi secara mandiri dan mengurangi risiko terjadinya komplikasi

Edukasi *self-care* dimaksimalkan dengan menggunakan sumber belajar yang sesuai, sarana yang dapat meningkatkan pengetahuan dan memengaruhi perilaku dengan cara yang baik diperlukan untuk penyampaian edukasi kesehatan. Berbagai media dapat digunakan untuk mempromosikan kesehatan, seperti *booklet*. Karena menyampaikan informasi dengan cara yang mudah dipahami dan langsung, *booklet* merupakan alat yang berguna untuk membantu lansia dalam menyerap pengetahuan tentang hipertensi (Oktavia & Zulyusri, 2024). *Booklet* dapat menjadi panduan praktis yang membantu lansia membangun pengetahuan dan keterampilan dalam pengelolaan hipertensi. Penelitian menunjukkan bahwa edukasi melalui *booklet* terbukti dapat meningkatkan pemahaman lansia mengenai hipertensi serta pentingnya kepatuhan terhadap pengobatan (Holihah et al., 2020). Dalam buku tipis berukuran A5 dengan disusun berurutan dan dilengkapi teks serta ilustrasi (Ananda et al., 2022).

Berdasarkan uraian diatas, meskipun telah banyak penelitian tentang hipertensi pada lansia, terdapat kesenjangan dalam pengembangan dan pengkajian program pendidikan khususnya yang mengintegrasikan *self care* dengan media *booklet* untuk meningkatkan pemahaman dan kepatuhan berobat, padahal sudah banyak penelitian mengenai hipertensi pada lansia sesuai uraian di atas. Mengingat rendahnya tingkat kesadaran dan kepatuhan lansia di Puskesmas Sumbersari kabupaten Bandung, maka penelitian ini penting untuk dilakukan guna menganalisis efektivitas strategi ini secara menyeluruh/ komprehensif. Pengembangan program edukasi dan intervensi yang lebih efektif sangat diperlukan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia penderita hipertensi dan menurunkan risiko komplikasi serius. Program ini dapat dikembangkan dengan memahami faktor-faktor yang memengaruhi kepatuhan lansia dalam penatalaksanaan hipertensi, yang dianalisis melalui kerangka *self care*. Upaya ini merupakan

tantangan besar bagi petugas kesehatan dalam mengendalikan tekanan darah pada populasi lansia

B. Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan sebelumnya, peneliti mengambil rumusan masalah tantangan yang ada dengan memaparkan strategi atau pendekatan dalam Pengaruh Edukasi *Self Care* Hipertensi Pada Lansia Terhadap Peningkatan Pengetahuan Gaya Hidup Sehat

C. Tujuan penelitian

a. Tujuan Umum:

Tujuan umum dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui Pengaruh Edukasi *Self Care* Hipertensi pada Lansia terhadap Peningkatan Pengetahuan Gaya Hidup Sehat

b. Tujuan Khusus Lansia:

Adapun tujuan khusus dari penelitian ini yaitu:

- a. Mengidentifikasi pengetahuan lansia sebelum dan setelah dilakukan edukasi *self-care* hipertensi?
- b. Mengidentifikasi pengaruh edukasi *self care* hipertensi lansia terhadap peningkatan pengetahuan mengenai gaya hidup sehat?

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini memberikan kontribusi nyata sebagai bahan ajar dan referensi ilmiah bagi institusi pendidikan, khususnya dalam program studi keperawatan, dan kesehatan masyarakat. Hasil penelitian ini dapat memperkaya materi pembelajaran mengenai promosi kesehatan, pengelolaan penyakit kronis, dan penerapan pendekatan edukatif pada kelompok rentan seperti lansia. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi acuan bagi mahasiswa dalam pengembangan skripsi berbasis intervensi edukatif yang berorientasi pada peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku.

2. Manfaat Bagi Puskesmas

Bagi Puskesmas atau institusi pelayanan kesehatan yang menjadi lokasi penelitian, hasil ini dapat dijadikan dasar untuk memperkuat program edukasi bagi lansia, khususnya dalam pencegahan dan pengendalian hipertensi. Media edukasi dan pendekatan *self-care* yang diterapkan terbukti meningkatkan pengetahuan gaya hidup sehat, sehingga dapat dimanfaatkan dalam kegiatan penyuluhan atau program lansia secara berkelanjutan. Temuan ini juga dapat menjadi bahan evaluasi dalam upaya peningkatan kualitas layanan kesehatan preventif di tingkat primer.

3. Manfaat Bagi Pengembangan Ilmu

Penelitian ini turut memperkaya khazanah ilmu pengetahuan di bidang keperawatan gerontik dan promosi kesehatan, khususnya mengenai efektivitas edukasi *self-care* dalam meningkatkan pengetahuan lansia. Dengan menggunakan pendekatan berbasis edukasi, penelitian ini memberikan gambaran empiris mengenai pentingnya intervensi pengetahuan sebagai langkah awal menuju perubahan perilaku kesehatan. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi landasan bagi riset lanjutan yang mengembangkan intervensi serupa dengan media, metode, atau sasaran yang lebih luas.

E. Sistematika Penulisan

Penyajian sistematika, atau struktur dan standar penulisan tesis, diperlukan untuk membuat bacaan dalam tesis ini lebih mudah dilihat dan dipahami secara keseluruhan. Berikut ini adalah sistematika penulisannya

1. Bagian Awal Skripsi

Bagian awal skripsi terdiri dari berbagai elemen penting, antara lain halaman sampul depan, halaman judul, lembar persetujuan dari dosen pembimbing, lembar pengesahan, pernyataan orisinalitas karya, halaman motto dan dedikasi, abstrak, kata pengantar, daftar isi, daftar tabel, daftar gambar, daftar istilah, serta daftar lampiran.

2. Bagian Utama Skripsi

Bagian utama terbagi atas bab dan sub bab yaitu sebagai berikut :

BAB I PENDAHULUAN :

- a. Latar belakang
- b. Rumusan masalah
- c. Tujuan penelitian
- d. Manfaat penelitian
- e. Sistematika penelitian.

BAB II TINJAUAN PUSTAKA :

- a. Konsep Hipertensi
- b. Konsep self care
- c. Pengetahuan
- d. Konsep gaya hidup sehat
- e. Konsep lanjut usia
- f. Edukasi self care hipertensi media booklet
- g. Hasil penelitian relevan
- h. Kerangka pemikiran
- i. Hipotesis penelitian

BAB III METODE PENELITIAN :

- a. Desain penelitian
- b. Variabel penelitian
- c. Tempat dan waktu penelitian
- d. Populasi dan sampel
- e. Instrumen penelitian
- f. Validasi dan reliabilitas instrumen penelitian
- g. Kuesioner pengetahuan hipertensi
- h. Teknik pengumpulan data
- i. Teknis analisa data
- j. Analisis data statistik
- k. Prosedur penelitian
- l. Pertimbangan etik

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

- a. Hasil penelitian
- b. Pembahasan

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

a. Kesimpulan

b. Saran

3. Bagian akhir skripsi

Bagian akhir dari skripsi ini berisi tentang daftar pustaka dan daftar lampiran