

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Lanjut usia (lansia) atau masa menua adalah tahap paling akhir dari siklus kehidupan seseorang. WHO (2009) menyatakan masa lanjut usia menjadi empat golongan, yaitu usia pertengahan (*middle age*) 45-59 tahun, lanjut usia (*elderly*) 60-74 tahun, lanjut usia tua (*old*) 75-90 tahun dan usia sangat tua (*very old*) di atas 90 tahun (Naftali et al, 2017). Semakin meningkatnya jumlah lanjut usia di Indonesia akan menyebabkan permasalahan yang relatif kompleks baik yang berasal dari masalah fisik maupun psikososial (Kemenkes RI, 2014).

Berdasarkan Statistik Penduduk Lanjut Usia (Riskesdas 2020) jumlah lansia sebesar 28,610 juta jiwa. Berdasarkan Data Badan Pusat Statistik (2020) di Jawa Timur terhitung penduduk lansia adalah 3,829 juta jiwa. Kabupaten Jember jumlah penduduk lansia adalah 547.400 jiwa. Sedangkan di wilayah Puskesmas Ajung prevalensi lansia berjumlah 12.321 jiwa.

Peningkatan kondisi kesehatan ini sejalan dengan meningkatnya usia harapan hidup, sehingga masalah kesehatan yang dihadapi semakin kompleks. Dengan bertambahnya jumlah lansia, kecenderungan penyakit degeneratif semakin meningkat, termasuk hipertensi (Laksono, Nantabah and Wulandari, 2019). Berdasarkan Riskesdas 2018 hipertensi mempengaruhi lebih dari dua pertiga orang berusia 65 tahun ke atas. Secara global, 7,1 juta kematian per tahun disebabkan hipertensi di antara

sekitar 1 miliar orang yang menderita kondisi ini. Tekanan darah suboptimal ( $>115$  mmHg) telah dianggap sebagai faktor risiko yang paling penting yang dikaitkan dengan kematian di seluruh dunia. Meskipun ada konsekuensi yang berat, kesadaran penduduk tentang pembunuh sunyi ini tidak memuaskan. Di AS, kesadaran hipertensi hanya 70%, pengobatan yang diterima adalah 59% dan hipertensi terkontrol hanya 34% (Reddy dkk, 2018).

Hipertensi pada populasi lansia berhubungan dengan peningkatan risiko gagal jantung kongestif, penyakit jantung iskemik, stroke dan kematian. Hipertensi didiagnosis ketika seseorang memiliki tekanan darah 140/90 mmHg atau lebih tinggi (NICE, 2019). Namun, hipertensi tetap tidak terkontrol dengan baik di seluruh dunia. Pada tahun 2010, hanya 13,8% orang dewasa di seluruh dunia yang memiliki hipertensi terkontrol. Terapi saja tidak cukup untuk mengoptimalkan kontrol tekanan darah pada lansia, mereka juga dianjurkan untuk membuat perubahan gaya hidup untuk lebih mengontrol penyakit kronis mereka (Naftali, Ranimpi and Anwar, 2017).

Sebagaimana penyakit kronis umumnya, hipertensi membutuhkan manajemen penyakit jangka panjang seumur hidup bagi penderitanya. Selain lansia itu sendiri, pengelolaan penyakit ini juga membutuhkan keterlibatan keluarga dan petugas kesehatan. Komponen penting dalam manajemen perawatan ini meliputi kepatuhan pengobatan, pemantauan tekanan darah sendiri, dan modifikasi gaya hidup seperti diet, olahraga, dan pengurangan tembakau telah terbukti memberikan perbaikan yang

signifikan dalam mengontrol hipertensi dan berhubungan juga dengan kualitas hidup (Bairami *et al.*, 2017).

Menurut Lin, KW dalam Lestari et al 2018, program *self care management* dikembangkan untuk mendukung pasien dengan penyakit kronis, salah satunya penyakit hipertensi. *Self care manajemen* hipertensi yang efektif salah satunya dengan menghentikan kebiasaan merokok, mempertahankan diet yang sehat dan aktivitas fisik yang sehat. Modifikasi perilaku sangat bermanfaat untuk mengurangi atau menunda dampak buruk dari stroke dan komplikasi penyakit lainnya bahkan kematian. Didukung oleh organisasi kesehatan dunia (WHO), bahwa melibatkan pasien dalam pengawasan, perawatan diri (*self care*) mereka sendiri adalah salah satu cara untuk mengendalikan hipertensi dengan lebih baik adalah. *Self care* dapat didefinisikan sebagai kemampuan individu keluarga dan masyarakat untuk mengambil bagian dalam promosi kesehatan dan perlindungan, pencegahan penyakit dan menangani penyakit dan kecacatan baik dengan atau tanpa dukungan dari penyedia layanan kesehatan (Motlagh dkk, 2016). Dalam hal ini dapat dikatakan 5 komponen *self care management* pada klien hipertensi yang penting diperhatikan pada lansia hipertensi yaitu Integritas diri, Regulasi diri, Interaksi dengan tenaga kesehatan, Pemantauan tekanan darah dan Kepatuhan terhadap anjuran yang dibutuhkan pada konsumsi obat dan kunjungan klinik (Lestari, 2018).

Seseorang dapat menurunkan tekanan darah dan bermanfaat dalam menurunkan risiko terjadinya permasalahan kardiovaskular dengan

menjalani *Self care manajemen*. Makanan yang dimakan secara langsung atau tidak langsung berpengaruh terhadap kestabilan tekanan darah. Kandungan zat gizi seperti lemak dan sodium memiliki kaitan yang erat dengan munculnya hipertensi. Pelaksanaan diet yang teratur dapat menormalkan hipertensi, yaitu dengan mengurangi makanan dengan tinggi garam, makanan yang berlemak, mengonsumsi makanan yang tinggi serat dan melakukan aktivitas olahraga.

Berdasarkan uraian data di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih dalam mengenai “Hubungan *Self Care Management* Dengan Tekanan Darah Lansia Yang Mengalami Hipertensi Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Ajung Jember”.

## **B. Rumusan Masalah**

### **1. Pernyataan Masalah**

Hipertensi yang tidak terkontrol akan menimbulkan berbagai komplikasi penyakit. Salah satu upaya untuk melakukan pencegahan komplikasi hipertensi perlu adanya peningkatan pencegahan tentang hipertensi. Individu dengan penyakit jantung disarankan untuk melaksanakan *self care management* sebagai salah satu manajemen penyakit dalam kehidupan sehari-hari.

### **2. Pertanyaan Masalah**

- a. Bagaimana *self care management* lansia yang mengalami hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Ajung Jember ?

- b. Bagaimana tekanan darah lansia yang mengalami hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Ajung Jember ?
- c. Bagaimana hubungan *self care management* dengan tekanan darah lansia yang mengalami hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Ajung Jember ?

### C. Tujuan Penelitian

#### 1. Tujuan Umum :

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *self care management* dengan tekanan darah lansia yang mengalami hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Ajung Jember.

#### 2. Tujuan Khusus :

- a. Mengidentifikasi *self care management* lansia yang mengalami hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Ajung Jember.
- b. Mengidentifikasi tekanan darah lansia yang mengalami hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Ajung Jember.
- c. Menganalisis hubungan *self care management* dengan tekanan darah lansia yang mengalami hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Ajung Jember.

### D. Manfaat Penelitian

#### 1. Bagi Puskesmas

Penelitian ini dapat digunakan sebagai pengembangan ilmu pengetahuan untuk lanjut usia agar dapat mengaplikasikan *self care*

*management* dengan tekanan darah lansia yang mengalami hipertensi.

2. Bagi Tenaga Kesehatan

Penelitian ini sebagai informasi dan bahan untuk memberikan penyuluhan mengenai hubungan *self care management* dengan tekanan darah lansia yang mengalami hipertensi.

3. Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu sumber untuk menambah pengetahuan para lansia khususnya lebih dalam tentang *self care management* dengan tekanan darah lansia yang mengalami hipertensi.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini berguna sebagai acuan dan menambah wawasan untuk mengembangkan pengalaman penelitian berdasarkan teori yang ada tentang *self care management* dengan tekanan darah lansia yang mengalami hipertensi.