

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Hipertensi adalah kondisi tekanan darah melebihi angka normal dengan tekanan sistolik  $>140$  mmHg yang menunjukkan kekuatan jantung saat memompa darah ke seluruh tubuh dan tekanan diastolik  $>90$  mmHg yang menunjukkan tekanan darah kembali ke jantung setelah dipompa (Triyanto, 2014). Hipertensi sering disebut "*silent killer*" karena penderita biasanya tidak menyadari penyakitnya karena tidak ada gejala. Jika tidak segera ditangani, hipertensi dapat menimbulkan komplikasi seperti nyeri dada, *stroke*, serangan jantung, bahkan kematian (Tinawi, 2022). Hipertensi menjadi masalah kesehatan, baik di dunia maupun di Indonesia (Putra et al., 2022).

Data *World Health Organization* (WHO) periode 2015-2020 menunjukkan sekitar 1,13 miliar orang di dunia menderita hipertensi atau sekitar 1 dari 3 orang. Jumlah penderita hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan mencapai 1,5 miliar orang pada masa mendatang. Pada tahun 2025, diperkirakan 9,4 juta orang akan meninggal setiap tahunnya akibat hipertensi, dengan sebagian besar penderita berasal dari negara berkembang (Shin et al., 2021).

Peningkatan prevalensi hipertensi di dunia mencapai sekitar 25% dari total populasi global. Benua Afrika memiliki prevalensi hipertensi tertinggi sebesar 27%, diikuti oleh Asia Tenggara yang menempati posisi ketiga, sementara Benua Amerika memiliki prevalensi terendah yaitu 18% (Siagian et al., 2021). Prevalensi hipertensi beberapa negara di Asia Tenggara seperti Malaysia tahun 2011 (43,5%), Vietnam tahun 2012 (25.1%), Thailand tahun 2015 (25.0%), Filipina tahun 2012 (22.3%) dan Singapura tahun 2011 (23.5%) menunjukkan angka yang masih tinggi

(Oliva, 2019). Di Indonesia, prevalensi hipertensi tahun 2018 mencapai 34,1% pada penduduk usia  $\geq 18$  tahun, menunjukkan bahwa lebih dari keseluruhan orang dewasa mengalami hipertensi (Kemenkes, R. I. 2018).

Pada tahun 2013 prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 25,8% menjadikannya sebagai penyebab kematian tertinggi ketiga. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 mencatat bahwa prevalensi hipertensi pada kalangan penduduk dewasa berusia di atas 18 tahun mengalami peningkatan menjadi 34,11% , yang menunjukkan bahwa kondisi ini semakin memburuk (Riskesdas, 2018). Diperkirakan ada sekitar 63.309.620 kasus hipertensi di Indonesia, dengan jumlah kematian akibat hipertensi mencapai 427.210 orang. Selain itu, data menunjukkan bahwa 41% populasi tidak rutin memeriksa tekanan darah mereka (Khasanah, 2022). Berdasarkan data Profil Kesehatan Dasar Banten 2019, prevalensi hipertensi di Provinsi Banten mencapai 8,61% (Riskesdas, 2018). Di Kota Tangerang, angka kejadian hipertensi lebih tinggi yaitu 28,74%, dan di Kabupaten Tangerang sebesar 23,6%.

Angka kejadian hipertensi diprediksi meningkat setiap tahun. Untuk mengurangi risiko ini, pemerintah meluncurkan program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS), yang mencakup CERDIK dan PATUH. CERDIK bertujuan mencegah hipertensi melalui cek kesehatan rutin, diet seimbang, olahraga, dan pengelolaan stres, sementara PATUH fokus pada pengendalian hipertensi dengan pemeriksaan dan pengobatan rutin (Kurniawati et al., 2023). Program Indonesia Sehat dengan Pendekatan Keluarga (PIS-PK) juga memastikan pengobatan rutin untuk mencegah komplikasi pada pasien hipertensi (Kemenkes, 2016).

Upaya Pemerintah dalam menerapkan program GERMAS sudah diterapkan untuk menanggulangi masalah hipertensi akan tetapi tantangan dalam mengimplementasikan program ini belum berjalan dengan baik. Dikarenakan kurangnya tingkat kesadaran masyarakat tentang pentingnya menanggulangi masalah hipertensi, terbukti bahwa angka hipertensi di

Indonesia sampai sekarang masih tergolong cukup tinggi yaitu 30.8% (Kurniawati et al., 2023).

Penatalaksanaan hipertensi memerlukan pendekatan komprehensif termasuk pengobatan teratur adapun perubahan gaya hidup dan perawatan diri. Pasien perlu mengurangi garam, makan lebih banyak buah dan sayur, menurunkan berat badan, dan meningkatkan aktivitas fisik untuk mengontrol tekanan darah dan meningkatkan kualitas hidup (Lu et al., 2022).

Ketidakpatuhan dalam perawatan hipertensi dapat menurunkan kualitas hidup, meningkatkan biaya perawatan, memperburuk kesehatan yang dapat meningkatkan risiko lebih tinggi dirawat di rumah sakit serta penurunan fungsi fisik, dan kematian dini. Di negara maju, tingkat kepatuhan pasien hipertensi rata-rata hanya 50%. Di Ethiopia Tengah, hanya 36% pasien patuh, dengan dukungan keluarga dan persepsi penyakit sebagai faktor utama. Meta-analisis di Ethiopia melaporkan tingkat kepatuhan sedang sebesar 65,41%. Faktor lain yang memengaruhi kepatuhan adalah komorbiditas dan pengetahuan tentang penyakit (Gemeda et al., 2020).

Data Risesdas (2018) menunjukkan bahwa 53,74% pasien hipertensi mematuhi pengobatan, 32,27% tidak rutin minum obat, dan 13,33% tidak pernah minum obat. Dari kelompok yang tidak rutin, 59,8% merasa sudah sehat sebagai alasan utama. Hanya 9,8% pasien yang rutin memeriksa tekanan darah, 46,2% sesekali, dan 44% tidak pernah memeriksa.

Ketidakpatuhan minum obat merupakan salah satu perilaku penurunan kesehatan, terutama pada penderita hipertensi. Setiap orang akan mengalami kemunduran keinginan untuk sembuh dari kondisinya karena mereka kurang mengalami belas kasih pada diri sendiri dan hanya akan terus menilai dengan membandingkan keadaannya (Homan et al., 2017). Bentuk dari kurangnya belas kasihan terhadap diri sendiri adalah

ketidakpatuhan dalam proses pengobatan yang sedang dijalani (Biber & Ellis, 2019). Faktor dari kurangnya belas kasihan terhadap diri sendiri adalah stres. Hal ini menjadi sebuah gambaran dari seseorang yang mengalami tingkat *self-compassion* yang rendah (Sirois et al., 2015).

*Self-compassion* adalah proses menerima diri tanpa kritik saat menghadapi kesulitan. Ini mendorong individu untuk memahami bahwa tantangan adalah bagian alami dari hidup, mengembangkan empati terhadap diri sendiri, dan menerima diri secara utuh. Praktik ini memperkuat kesehatan mental dan mendukung pertumbuhan pribadi serta ketahanan dalam menghadapi tantangan (Neff, 2003). *Self-compassion* mampu membuat seseorang meningkatkan kontrol diri guna menjaga kesehatan. Melatih untuk menerapkan rasa belas kasih diri yang berdampak pada kesejahteraan psikologis, emosional, dan fisik. Pandangan holistik tentang kesehatan pada diri sendiri seperti ini sangat diperlukan dan memiliki potensi yang besar untuk mengevaluasi cara masyarakat meningkatkan kesehatan (Biber & Ellis, 2019).

*Self-compassion* terbukti berpengaruh positif terhadap kesehatan terutama melalui peningkatan kepatuhan terhadap rekomendasi medis, penurunan stres, dan penerapan perilaku sehat. Dalam studi pada lima sampel medis (*fibromyalgia*, sindrom kelelahan kronis, dan kanker), ditemukan bahwa *self-compassion* berkorelasi dengan kepatuhan medis yang lebih baik ( $r = 0,22$ ) dan sebanyak 11% dari kepatuhan dijelaskan oleh rendahnya tingkat stres yang dihasilkan dari *self-compassion*. Selain itu, *self-compassion* mendorong perilaku sehat, seperti pola makan yang baik, olahraga, dan tidur yang cukup, yang berkontribusi pada pengelolaan kesehatan jangka panjang. Secara fisiologis, *self-compassion* juga menurunkan respons stres hormonal (*alfa-amilase*) dan meningkatkan variabilitas denyut jantung, yang merupakan indikator adaptasi kesehatan yang baik. Hal ini menegaskan bahwa *self-compassion* tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan psikologis, tetapi juga mendukung

hasil kesehatan fisik yang lebih optimal (Sirois et al., 2019).

Berdasarkan penelitian sebelumnya di Puskesmas Binong pada Januari 2017 yang dilakukan oleh Komalasari et al. (2019), angka kejadian hipertensi menunjukkan tingkat prevalensi yang signifikan dari 1.286 warga, 171 (13,3%) mengalami hipertensi tetapi belum pernah memeriksakan diri ke dokter. Sebanyak 106 warga (61,9%) telah terdiagnosis hipertensi, namun 62 (58,5%) diantaranya tidak meminum obat secara teratur. (Komalasari et al., 2019) Kesadaran masyarakat Binong terhadap hipertensi masih rendah terbukti 58,5% warga tidak minum obat secara teratur, ini mencerminkan kurangnya perhatian dalam diri. Ketidakpatuhan ini dapat dihubungkan dengan *self-compassion*. Individu yang memiliki *self-compassion* rendah sering merasa bahwa ia tidak pantas untuk merawat kesehatannya atau merasa putus asa menghadapi kondisinya yang kronis sehingga cenderung mengabaikan pengobatan.

Berdasarkan hal tersebut peneliti tertarik untuk meneliti hubungan *self-compassion* terhadap kepatuhan minum obat pada penderita hipertensi di Puskesmas Binong.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Angka hipertensi masih tinggi dan berdampak besar pada kesehatan. Penyebabnya adalah ketidakpatuhan dalam minum obat, yang sering disebabkan oleh rendahnya *self-compassion*. Individu dengan *self-compassion* rendah cenderung merasa tidak layak menerima perawatan atau mengabaikan kesehatan diri serta merasa putus asa dan frustrasi akibat kesulitan mengikuti pengobatan. *Self-compassion* yang melibatkan penerimaan diri dan pengampunan, membantu individu memahami bahwa menjaga kesehatan adalah proses yang berkelanjutan. Proses berkelanjutan dalam menjaga kesehatan dapat meningkatkan motivasi untuk tetap patuh dalam pengobatan. Survei pendahuluan menunjukkan

bahwa 58,5% warga yang terdiagnosis hipertensi tidak meminum obat secara teratur. Berdasarkan hal ini, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan antara *self-compassion* dan kepatuhan minum obat pada penderita hipertensi.

### **1.3 Tujuan Penelitian**

#### **1.3.1 Tujuan Umum**

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan *self-compassion* terhadap kepatuhan minum obat pada penderita hipertensi di Puskesmas Binong.

#### **1.3.2 Tujuan Khusus**

Tujuan khusus penelitian ini adalah:

- 1) Mengidentifikasi karakteristik responden.
- 2) Mengidentifikasi tingkat *self-compassion* pada setiap individu dalam menjalankan pengobatan.
- 3) Mengidentifikasi tingkat kepatuhan masyarakat dalam mengonsumsi obat antihipertensi.
- 4) Menganalisis hubungan antara *self-compassion* dan kepatuhan minum obat pada penderita hipertensi.

### **1.4 Pertanyaan Penelitian**

Setelah melihat fenomena dan masalah maka dalam penelitian ini timbul pertanyaan apakah *self-compassion* memiliki hubungan dalam meningkatkan kepatuhan minum obat pada penderita hipertensi?

### **1.5 Hipotesis**

Apakah ada hubungan yang signifikan antara tingkat *self-compassion* pada penderita hipertensi dalam kepatuhan minum obat antihipertensi

## **1.6 Manfaat Penelitian**

Penelitian ini dapat memperkaya literatur tentang peran aspek psikologis khususnya *self-compassion*, dalam mendukung perilaku kesehatan seperti kepatuhan pengobatan.

### **1.6.1 Manfaat Teoritis**

Penelitian ini dapat menambah literatur terkait interaksi antara aspek psikologis seperti *self-compassion* dengan perilaku kesehatan khususnya kepatuhan dalam pengobatan.

### **1.6.2 Manfaat Praktis**

#### **1) Bagi Mahasiswa**

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber pembelajaran bagi mahasiswa untuk memahami pentingnya *self-compassion* dalam meningkatkan kepatuhan minum obat pada pasien hipertensi. Mahasiswa dapat mengimplementasikan temuan ini melalui kegiatan praktik klinik, misalnya dengan memberikan edukasi yang berfokus pada penguatan aspek psikologis pasien.

#### **2) Bagi Fakultas Keperawatan**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi tambahan dalam pengembangan materi ajar mata kuliah komunitas misalnya dalam kegiatan penyuluhan kesehatan mental, pendekatan empatik saat berkunjung ke rumah, serta pelatihan keterampilan komunikasi terapeutik. Selain itu, fakultas dapat menjadikan hasil ini sebagai dasar untuk memperkuat kompetensi mahasiswa dalam mengenali dan menanggapi kebutuhan psikologis individu dan kelompok di komunitas secara lebih holistik.

#### **3) Bagi Masyarakat**

Hasil penelitian ini dapat meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya sikap belas kasih terhadap diri sendiri sebagai

faktor yang mendukung kepatuhan dalam pengobatan. Dalam penerapannya, perawat dapat mengajarkan teknik relaksasi, seperti pernapasan dalam dan *mindfulness*, untuk membantu masyarakat mengelola stres yang dapat mengurangi kondisi hipertensi. Dengan pendekatan ini, diharapkan masyarakat tidak hanya fokus pada aspek fisik, tetapi juga mampu merawat kesehatan mentalnya secara lebih holistik.

