

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan suatu penyakit dimana tekanan sistolik diatas 130 mmHg dan tekanan diastolik diatas 80 mmHg (AHA, 2017). Hipertensi dapat mengakibatkan terjadinya peningkatan angka kesakitan dan angka kematian bagi penderitanya (Kushariyadi, 2014). Hipertensi sangat berbahaya karena terkadang tidak menimbulkan tanda gejala sehingga kebanyakan penderita tidak menyadari bahwa dirinya terkena hipertensi. Hipertensi juga sering di sebut sebagai *silent killer* (Novian, 2013)

P prevalensi kejadian hipertensi di dunia menurut *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2011 menunjukkan bahwa satu milyar orang terkena hipertensi dan 2/3 bagian berada di negara berkembang yang mayoritas memiliki penghasilan yang rendah. P prevalensi tersebut akan selalu bertambah dari tahun ketahun jika tidak dicegah dari mulai sekarang dan diprediksi pada tahun 2025 sebanyak 29% orang dewasa didunia akan terkena penyakit hipertensi (WHO, 2013).

Di Indonesia kejadian hipertensi pada tahun 2018 menunjukkan peningkatan sebanyak 34,1% dibandingkan dengan tahun 2013 yaitu 25,8%. Yogyakarta kejadian hipertensi mengalami peningkatan yang cukup pesat.

menunjukkan bahwa wanita paling banyak mengalami hipertensi yaitu sebanyak (63,96%) dan kejadian hipertensi pada laki-laki yaitu sebanyak (36,04%) (Risikesdas, 2013).

Remaja adalah masa dimana terjadinya perubahan dari masa anak-anak menuju dewasa dengan rentang usia 13 tahun sampai 20 tahun (Potter & Perry, 2005). Remaja merupakan masa transisi dari masa anak-anak menuju dewasa dan dalam masa ini remaja mengalami banyak perubahan baik secara biologis, fisik, kognitif, dan sosio emosional (Marerie, 2017).

Hipertensi pada remaja lebih sering terjadi pada remaja yang memiliki tingkat sosial ekonomi menengah ke atas. Hipertensi remaja dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor diantaranya adalah zat gizi seperti natrium, karbohidrat, dan lemak, aktivitas fisik yang kurang, dan status gizi. Konsumsi makanan tinggi natrium, makanan/minuman yang banyak mengandung pemanis dan konsumsi lemak yang banyak akan mempengaruhi tekanan darah (Kurnianingtyas & Kartasurya, 2017).

Menurut Rahmawati dan Relawati (2016) faktor risiko yang ikut berkontribusi dalam kejadian hipertensi ada 2 faktor yaitu faktor risiko yang dapat dimodifikasi adalah gaya hidup, merokok, alkohol, obesitas, olahraga mengkonsumsi makanan tinggi natrium dan stres. Sedangkan faktor risiko yang tidak bisa di modifikasi adalah genetik, usia dan jenis kelamin. Ketika faktor risiko tersebut tidak dapat di kontrol maka kejadian hipertensi akan semakin meningkat.

Konsumsi makanan yang banyak mengandung tinggi natrium menjadi salah satu faktor risiko terjadinya hipertensi. Tubuh yang mengalami kelebihan natrium akan mengakibatkan tubuh menahan air yang sangat banyak sampai melebihi batas normal yang mampu ditahan oleh tubuh dan mengakibatkan peningkatan volume darah, tekanan darah. Asupan natrium yang tinggi juga dapat berakibat pada hipertropi sel adiposit karena adanya proses lipogenik yang terjadi pada jaringan lemak putih, yang jika terjadi secara terus-menerus tanpa penanganan kondisi tersebut dapat menyebabkan penyempitan pada pembuluh darah akibat lemak dan terjadilah peningkatan tekanan darah (Susanti, 2017).

Berdasarkan Al-Qur'an Allah telah menjelaskan dalam surah Al – Araf ayat 31 yaitu:

“Hai anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah di setiap (memasuki) mesjid, makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan”. Makna dari ayat diatas kita sebagai manusia tidak boleh berlebih dalam segala hal termasuk dalam mengkonsumsi makanan karena yang berlebih-lebihan tidak baik bagi kesehatan dan perbuatan tersebut sangat tidak disukai oleh Allah.

Selain makanan tinggi natrium, stres juga dapat menjadi salah satu faktor risiko terjadinya peningkatan tekanan darah karena saat seseorang mengalami stres maka tubuh akan mengaktifkan hipotalamus yang berfungsi

untuk mengendalikan 2 sistem neuroendokrin yaitu saraf simpatis dan sistem korteks adrenal, dimana sistem saraf simpatis akan mengaktifkan berbagai organ dan otot polos. Sebagai contoh sistem saraf simpatis dapat mempercepat denyut jantung dan mendilatasi pupil. Jika stres terjadi secara terus-menerus dapat mempengaruhi kelenjar adrenal dan tiroid dalam memproduksi hormon. Hormon adrenalin, tiroksin dan kortisol merupakan hormon utama stres. Pada keadaan stres hormon kortisol akan menurun jumlahnya dan menyebabkan terjadinya peningkatan pada tekanan darah selain itu juga dapat berpengaruh pada sistem homeostatis tubuh (South, 2014).

Faktor risiko diatas apabila tidak tekontrol maka akan menyebabkan terjadinya hipertensi dan komplikasi. Komplikasi yang dapat ditimbulkan oleh hipertensi adalah stroke dan juga gangguan kardiovaskuler. Satu sampai lima orang dewasa diseluruh dunia mengalami peningkatan tekanan darah dan komplikasi dari hipertensi menyebabkan kematian yaitu sebanyak 9,4 juta setiap tahunnya (WHO, 2011).

Faktor risiko seperti stres dan mengkonsumsi makanan tinggi natrium dapat dikontrol dengan menggunakan dua cara penatalaksanaan yaitu dengan farmakologi dan non farmakologi. Penatalaksanaan farmakologi dengan cara mengkonsumsi obat-obatan yang telah diresepkan oleh dokter dan non farmakologi yaitu dengan melakukan perubahan gaya hidup seperti mengurangi konsumsi alkohol, berhenti merokok, menurunkan berat badan,

diet DASH (Dietary Approach to stop hypertension) , berolahraga secara teratur dan mengurangi stres (American Heart Association, 2017).

Penatalaksanaan stres selain dari farmakologi ada juga dengan nonfarmakologi yaitu adalah dengan cara berzikir kepada Allah seperti yang telah di jelaskan dalam Al – Qur'an surah Ar-Ra'd ayat 28

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah -lah hati menjadi tenteram”. Makna dari surah diatas adalah ketika kita stres kita dapat berzikir untuk mengurangi rasa stres tersebut, selain itu jika kita sering mengalami stres maka akan berdampak buruk bagi kesehatan kita.

Salah satu cara untuk mencegah kejadian hipertensi pada remaja adalah dengan meningkatkan kesadaran diri *atau self-awareness*, seperti yang kita tau *self-awareness* atau kesadaran diri adalah suatu pemahaman individu terhadap watak, kekhasan fisik, tempramen dan kepribadian yang ada pada dirinya. Kesadaran pada diri seseorang dapat menyebabkan orang tersebut mengenal bakat-bakat yang mereka miliki dan mampu memiliki konsep atau gambaran yang jelas tentang diri mereka sendiri dengan kelemahan dan kekuatan diri sendiri (Malikah, 2013). Untuk meningkatkan kesadaran diri atau *self-awareness* pada seseorang bisa dengan pemberian pendidikan kesehatan.

Pendidikan kesehatan dapat diartikan sebagai suatu proses yang terencana secara sadar dan bertujuan untuk menghasilkan peluang bagi semua

individu agar memiliki kemampuan dan kemauan untuk belajar meningkatkan pengetahuan dan keterampilan (life skill) serta memperbaiki kesadaran (literacy) untuk kepentingan kesehatan (Nursalam, 2008).

Menurut Diyono, Kristanto dan Prasetyo (2013), individu yang mempunyai pengetahuan yang baik mengenai suatu obyek, maka individu tersebut dapat mempunyai sikap yang baik pula serta perilaku yang baik juga terhadap obyek tersebut. Seseorang yang mempunyai pengetahuan tentang hipertensi akan melakukan tindakan untuk dapat mengontrol tekanan darah, apabila seseorang kurang pengetahuan tentang hipertensi biasanya cenderung kurang melakukan perilaku pencegahan untuk mengontrol tekanan darah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku pengontrolan tekanan darah dimulai dari pengetahuan yang memadai, kemudian setelah individu mempunyai pengetahuan yang cukup tentang hipertensi, maka secara perlahan-lahan akan mulai melakukan tindakan pencegahan dengan mengontrol tekanan darah .

Rujul, Vadgama dan Parth (2012) menyatakan bahwa rendahnya *self-awareness* individu mengenai hipertensi akan mempengaruhi manajemen diri dan dampak negatif dari hipertensi. Individu yang mempunyai *self-awareness* yang baik akan dapat memahami kelemahan dan kelebihan dirinya sendiri (Istanti, 2012). *Self-awareness* individu baik dapat membentuk individu yang berkualitas, yaitu individu yang memahami pentingnya mencegah dirinya dari semua jenis penyakit termasuk hipertensi (Soedarsono dalam Malikah, 2013).

Penelitian yang dilakukan oleh (Beigi et al., 2014) setelah dilakukan pemberian pendidikan kesehatan berupa perubahan pola gaya hidup dapat meningkatkan *self-awareness* secara signifikan dari 12% menjadi 51% dimana efek dari pemberian pendidikan kesehatan dapat meningkatkan *self-awareness* dan dapat mengurangi angka kejadian hipertensi dimasa mendatang.

Berdasarkan hasil penelitian oleh Ayuliantika tahun 2017 yang dilakukan di fakultas Bahasa Universitas Muhammadiyah Yogyakarta dengan total responden sebanyak 83 orang didapatkan faktor risiko hipertensi yang dominan di Fakultas Bahasa adalah stres, kurang aktivitas fisik dan konsumsi makan yang mengandung banyak natrium (garam).

Berkaitan dengan hal tersebut peneliti tertarik untuk meneliti terkait pendidikan kesehatan tentang faktor risiko hipertensi (stres dan diet tinggi natrium) terhadap *self-awareness* pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Yogyakarta untuk mencegah kejadian hipertensi. Alasan peneliti ingin meneliti hal tersebut karena masih kurangnya kesadaran diri pada mahasiswa dan masih melakukan kegiatan yang dapat meningkatkan risiko terjadinya hipertensi dan pemberian pendidikan kesehatan pada mahasiswa di harapkan akan dapat menurunkan ataupun mengurangi terjadinya risiko hipertensi atau secara tidak langsung dapat mencegah secara dini agar terhindar dari kejadian hipertensi dimasa mendatang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan, maka dapat dirumuskan masalah yaitu “adakah pengaruh pemberian pendidikan kesehatan faktor risiko hipertensi (stres dan diet tinggi natrium) terhadap *self-awareness* pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Yogyakarta”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh pemberian pendidikan kesehatan tentang faktor risiko hipertensi (stres dan makanan tinggi natrium) terhadap *self-awareness* pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui data demografi responden di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
- b. Untuk mengetahui perbedaan *self-awareness* mahasiswa Universitas Muhammadiyah Yogyakarta sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan pada kelompok intervensi.
- c. Untuk mengetahui perbedaan *self-awareness* mahasiswa Universitas Muhammadiyah Yogyakarta sebelum dan sesudah pendidikan kesehatan tentang faktor risiko hipertensi (stres dan makanan tinggi natrium) pada kelompok kontrol

- d. Untuk mengetahui perbedaan *self-awareness* sebelum dilakukan pendidikan kesehatan tentang faktor risiko hipertensi (stres dan makanan tinggi natrium) antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.
- e. Untuk mengetahui perbedaan *self-awareness* sesudah diberikan pendidikan kesehatan tentang faktor risiko hipertensi (stres dan makanan tinggi natrium) antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol

D. Manfaat Penelitian.

1. Ilmu Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai masukan bagi profesi keperawatan dalam memberikan pendidikan kesehatan dan pengetahuan terhadap orang yang berisiko maupun pada orang yang tidak berisiko hipertensi.

2. Responden

Hasil penelitian ini sebagai pengetahuan responden dan untuk melakukan pencegahan agar terhindar dari penyakit hipertensi dan menurunkan risiko terjadinya hipertensi di masa yang mendatang.

3. Manfaat Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi data penunjang sehingga dapat diterapkan kepada orang yang berisiko hipertensi, agar

hipertensi tidak semakin meningkat dari tahun ketahun, serta dapat menjadi acuan untuk melakukan penelitian lebih lanjut.

4. Manfaat Bagi Institusi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu pilihan penatalaksanaan untuk mengurangi angka kejadian hipertensi pada mahasiswa.

E. Penelitian Terkait

1. Falufi (2017), dengan judul “*Self-Awareness Diabetes Mellitus Pada Karyawan Univeristas Muhammadiyah Yogyakarta*”. Kesimpulan penelitian ini ditemukan bahwa *self-awareness* diabetes mellitus pada pegawai di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta masih kurang . Perbedaan penelitian ini terdapat pada variabel independen yaitu *self-awareness* faktor risiko hipertensi yang dilakukan pada mahasiswa Fakultas Bahasa Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Selain itu desain penelitian menggunakan kuantitatif dengan metode non eksperimen dengan desain descriptive. Sasaran penelitian ini untuk mahasiswa Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Persamaan pada penelitian dengan penelitian yang akan dilakukan adalah akan melakukan penelitian untuk melihat *self-awareness* pada mahasiswa dan lokasi penelitian sama yaitu di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

2. Rahmawati dan Relawati (2016), dengan judul “*Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dietary Approaches To Stop Hypertension (DASH) Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Desa Salamrejo, Sentolo, Kulonprogo*”. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu terjadi penurunan tekanan darah yang bermakna pada penderita hipertensi. Sehingga dapat diartikan bahwa ada pengaruh penyuluhan diet DASH terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa, Salamrejo, Sentolo, Kulonprogo. Perbedaan penelitian ini terdapat pada lokasi dan juga sampel untuk bahan penelitian. Persamaan penelitian dengan penelitian yang akan dilakukan adalah variabel pendidikan kesehatan. Desain penelitian kuantitatif, dengan menggunakan metode quasy post eksperiment dengan rancangan *pre post-test with control grup*.