

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang prevalensinya terus meningkat setiap tahun dan dikenal sebagai *silent killer* karena sering kali tidak menunjukkan gejala hingga menimbulkan komplikasi serius pada jantung, otak, maupun ginjal (Handayani et al., 2024).

Hipertensi ialah suatu penyakit dengan keadaan tekanan darah pada pembuluh darah arteri meningkat dalam rentang waktu yang lama. Hal ini karena jantung bekerja lebih keras untuk memompa darah dalam memenuhi kebutuhan oksigen dan nutrisi. Hipertensi yang tidak terkontrol dapat mengganggu fungsi organ lain, terutama organ vital seperti jantung dan ginjal.

Data WHO (2023) mencatat bahwa lebih dari 1,28 miliar orang di dunia menderita hipertensi, dan hampir setengahnya tidak menyadari kondisi tersebut (Susanti et al., 2024). Di Indonesia, prevalensi hipertensi menurut Riset Kesehatan Dasar 2018 mencapai 34,1%, meningkat dari 25,8% pada 2013, sehingga menjadi salah satu masalah kesehatan utama (Segeri et al., 2024).

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) Pada tahun 2018, menyatakan prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia ≥ 18 tahun sebesar 34,1%. Kini prevelensinya mencapai 30,8% pada tahun 2023 Angka ini menunjukkan penurunan dibandingkan tahun sebelumnya. Berdasarkan pengelompokkan usia menurut *sumber kesehatan indonesia* (SKI), usia 15-19 tahun sebanyak 10,7%, usia 50-59 tahun sebanyak 45-50%, dan yang paling tinggi usia 60-69 tahun mencapai

di atas 60%. Ini menunjukkan risiko hipertensi yang semakin tinggi seiring bertambahnya usia, namun tren di kalangan anak muda juga sudah menjadi perhatian serius (Databoks, 2024).

Menurut profil Dinas Kesehatan provinsi Sulawesi Selatan tahun 2023, prevelensi penyakit hipertensi di Sulawesi Selatan adalah sekitar 28,1%. Prevelensi tertinggi terdapat di kabupaten Enrekang sebesar 31,3%, di ikuti Kabupaten Bulukumba 30,8%, Kabupaten Sinjai 30,4%, Kabupaten Gowa 29,2%, dan terendah di Kota Makassar sebesar 13,28%. Data ini menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi masalah kesehatan yang signifikan di Sulawesi Selatan, dengan variabilitas prevelensi antara Kabupaten/Kota (Sitti Aisyah et al., 2024).

Berdasarkan survey yang dilakukan di Puskesmas Pampang Kota Makassar, jumlah kasus pada tahun berjalan 2025 sebanyak 5.303 jiwa. Kasus ini akan terus meningkat ketika seseorang tidak memperhatikan faktor-faktor yang dapat meningkatkan hipertensi seperti pola hidup seperti kebiasaan merokok, konsumsi makanan tinggi garam dan gula, dan kurang aktivitas fisik.

Hipertensi yang tidak terkontrol dapat menurunkan kualitas hidup pasien, termasuk gangguan tidur yang sering dikeluhkan penderita. Kualitas tidur yang buruk dapat memperparah kondisi hipertensi karena tidur berperan penting dalam regulasi sistem kardiovaskuler. Penatalaksanaan hipertensi tidak hanya berfokus pada terapi farmakologis, tetapi juga mencakup manajemen diri melalui perubahan gaya hidup sehat (Silvianah & Indrawati, 2024).

Salah satu penyebab hipertensi yaitu adanya perubahan pada pola makan. Makanan yang kurang sehat seperti kebiasaan jajan, kebiasaan makan cemilan, makanan instan dan makanan fast food atau makanan yang mengandung kalium. Makanan yang memiliki lemak berlebihan dapat menimbulkan risiko hipertensi karena akan menimbulkan kadar kolesterol dalam darah (Astrid & Ripal, 2022).

Dampak dari hipertensi dapat menyebabkan risiko terjadinya kerusakan pada kardiovaskular, otak, dan ginjal sehingga menyebabkan terjadinya komplikasi beberapa penyakit, seperti stroke, infark miokard, gagal ginjal, dan gagal jantung. Kerusakan pada organ terjadi karena tingginya tekanan darah yang tidak dipantau dalam waktu yang lama dapat menyebabkan kerusakan pada pembuluh darah di seluruh tubuh dan menyebabkan perubahan pada organ-organ tersebut. Keadaan tingginya peningkatan tekanan darah yang semakin parah akan menyebabkan tingginya kejadian gagal jantung, stroke, dan gagal ginjal, sehingga akan semakin tinggi pula kejadian kesakitan dan kematian akibat hipertensi (Simanullang, 2023).

Manajemen ADL (*Activity Daily Living*) merupakan kemampuan individu dalam melakukan aktivitas sehari-hari yang mendukung kesehatan, seperti mengatur pola makan, olahraga, serta menjaga rutinitas istirahat. Penelitian menunjukkan bahwa efikasi diri dan dukungan sosial berhubungan signifikan dengan manajemen perawatan diri pada klien hipertensi. Individu dengan efikasi diri tinggi cenderung memiliki pola manajemen aktivitas harian yang lebih baik, sehingga tekanan darah lebih terkontrol dan komplikasi dapat dicegah (Susanti et al., 2024).

Namun, fakta di lapangan menunjukkan masih banyak pasien hipertensi yang belum melakukan manajemen aktivitas harian dengan baik. Misalnya, penelitian di Sulawesi Selatan menemukan sebagian besar penderita hipertensi jarang berolahraga, masih merokok, dan mengonsumsi makanan tinggi garam, yang berkontribusi terhadap buruknya kualitas tidur dan kesehatan kardiovaskuler (Segeri et al., 2024).

Oleh karena itu, intervensi berbasis manajemen *activity daily living* (ADL) diperlukan untuk membantu pasien hipertensi mengatur aktivitas sehari-hari mereka. Manajemen ADL yang baik, meliputi pengaturan waktu istirahat, pola aktivitas fisik, serta manajemen stres, diyakini dapat meningkatkan kualitas tidur pasien hipertensi sekaligus mengoptimalkan kontrol tekanan darah.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah ini adalah bagaimana manajemen *activity daily living* (ADL) untuk meningkatkan kualitas tidur pada pasien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pampang

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Tujuan umum pada penelitian ini untuk mengetahui apakah manajemen ADL dapat meningkatkan kualitas tidur pada pasien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pampang

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui kualitas tidur pasien hipertensi sebelum dilakukan manajemen ADL
- b. Untuk mengetahui kualitas tidur pasien hipertensi sesudah dilakukan manajemen ADL
- c. Untuk mengetahui pengaruh manajemen ADL untuk meningkatkan kualitas tidur pada Ny.T di Wilayah Kerja Puskesmas pampang

D. Manfaat

1. Bagi mahasiswa

Hasil karya tulis ilmiah ini diharapkan dapat menjadikan pengalaman belajar dan dapat meningkatkan pengetahuan peneliti tentang penatalaksanaan keperawatan komunitas dalam manajemen *activity daily living* (ADL) untuk meningkatkan kualitas

tidur pada Ny T dengan hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pampang

2. Bagi institusi pendidikan

Menjadi bahan bacaan untuk mengembangkan pengetahuan tentang manajemen *activity daily living* (ADL) untuk meningkatkan kualitas tidur pada pasien hipertensi

3. Bagi puskesmas

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi pada puskesmas melalui sosialisasi penyuluhan mengenai manajemen *activity daily living* (ADL) untuk meningkatkan kualitas tidur pada pasien hipertensi