

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu penyakit tidak menular dengan angka kematian tertinggi yang disebabkan oleh meningkatnya faktor risiko seperti pola makan tidak sehat, jarang memantau tekanan darah, kurangnya aktivitas fisik, kebiasaan merokok, serta obesitas (Dinas Kesehatan Jawa Timur, 2025). Upaya pengendalian hipertensi menuntut keterlibatan aktif pasien melalui kemampuan *self management*, yaitu proses individu dalam mengelola penyakitnya, menyesuaikan peran sosialnya, dan mengontrol respon emosional (Corbin & Strauss 1980 ; Auduly et al., 2025). Kenyataannya banyak pasien hipertensi yang belum mampu melakukan pengelolaan diri secara optimal, baik dalam kepatuhan terapi, pengaturan gaya hidup, dan pengendalian emosional yang menunjukkan masih lemahnya kemampuan *self management* pada penderita hipertensi (Cahya et al., 2024). Lemahnya kemampuan ini berdampak pada ketidakmampuan pasien dalam mengontrol tekanan darah secara optimal yang dapat memicu komplikasi kardiovaskular, stroke, dan gangguan ginjal kronis (Faqih et al., 2025).

World Health Organization, (2025) menyatakan 1,4 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi dan mewakili 33% dari populasi dalam kelompok usia ini dengan dua pertiga dari mereka tinggal dinegara-negara berpenghasilan rendah dan menengah. Berdasarkan data

Risikesdas dalam Survei Kesehatan Indonesia, (2023) sekitar 30,8% orang dewasa di Indonesia menderita hipertensi. Di Provinsi Jawa Timur tercatat sebesar 6.896.624 jiwa dengan proporsi laki-laki 49,2% dan perempuan 50,8% (Dinas Kesehatan Jawa Timur, 2025). Di Surabaya penderita hipertensi dengan jumlah kunjungan sebanyak 146,212 kasus (Dinas Kesehatan Surabaya, 2024). Berdasarkan data dari (Satu Data Surabaya, 2025) tercatat 738.280 kasus hipertensi di kota Surabaya. Dari jumlah tersebut, Kecamatan Tambaksari menempati posisi tertinggi dengan 57.732 kasus hipertensi. Hasil penelitian Nafi'ah et al, (2023) menunjukkan 80% responden memiliki *self management* cukup dan kurang. Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Cahya et al., 2024) yang menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki manajemen diri yang buruk, yaitu 88 responden (88,0%). Berdasarkan data awal yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 12 Januari 2025 di Puskesmas Rangkah Surabaya di bulan Desember 2025 dengan usia 15 ke atas tercatat sebanyak 375 pasien hipertensi dan usia 35-55 tahun sebanyak 115 orang. Angka tersebut menunjukkan bahwa kasus hipertensi masih cukup tinggi di Puskesmas Rangkah Surabaya.

Perilaku *self management* pada pasien hipertensi dipengaruhi oleh berbagai faktor termasuk usia, lama menderita penyakit, serta karakteristik demografis lain yang berkaitan dengan kemampuan pasien dalam menjalankan pengendalian diri terhadap penyakitnya (Fitriani et al., 2024). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa tingkat pendidikan, pengetahuan, dukungan keluarga, motivasi, dan persepsi terhadap penyakit merupakan faktor yang berperan penting dalam keberhasilan manajemen diri pasien hipertensi (Karina, 2025). Salah satu upaya yang dapat mengatasi *self management* yaitu dengan edukasi kesehatan, yang dimana

penelitian (Chloranyta et al., 2023) menunjukkan bahwa pemberian edukasi audio visual tentang *self management* mampu meningkatkan pengetahuan dan perilaku pengelolaan diri pasien hipertensi. Berdasarkan penelitian (Kurnia & Nataria, 2021) menjelaskan bahwa meskipun edukasi yang telah diberikan, *self management* pasien masih belum optimal. Temuan tersebut dapat menjadi bahan diskusi untuk terus mengembangkan dan menerapkan intervensi edukasi yang efektif dan efisien sehingga dapat meningkatkan perubahan perilaku kesehatan menjadi lebih baik (Fauzi, 2025). Berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara dengan petugas kesehatan di Puskesmas Rangkah, telah dilakukan penyuluhan secara lisan kepada pasien hipertensi dan edukasi yang diberikan masih terbatas pada penggunaan leaflet. Kondisi ini berdampak pada masih banyaknya pasien dengan tekanan darah yang belum terkontrol secara optimal.

Dalam menghadapi permasalahan tersebut, individu membutuhkan strategi yang lebih efektif guna memperbaiki *self management* pada pasien hipertensi secara menyeluruh. Salah satu media edukasi yang dapat digunakan untuk mendukung peningkatan kemampuan pasien dalam mengelola penyakitnya adalah *Smart Self Monitoring Book*. Media ini merupakan buku pemantauan diri yang telah dimodifikasi oleh peneliti untuk membantu pasien dalam mencatat tekanan darah, jadwal minum obat, pola makan rendah garam, aktivitas fisik, suasana hati, hingga kegiatan sosial dan motivasi. *Smart Self Monitoring Book* memiliki kelebihan karena bersifat praktis, mudah digunakan, dan memungkinkan pasien untuk memantau kondisi kesehatannya secara mandiri serta konsisten dari waktu ke waktu. Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan

penelitian dengan judul "Pengaruh Pendidikan Kesehatan Berbasis *Smart Self Monitoring Book* Terhadap *Self Management* Pada Penderita Hipertensi

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut “Apakah ada pengaruh pendidikan kesehatan berbasis *Smart Self Monitoring Book* terhadap *self management* pada penderita hipertensi?”

## 1.3 Tujuan Penelitian

### 1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh Pendidikan Kesehatan berbasis *Smart Self Monitoring Book* terhadap *Self Management* pada penderita hipertensi di Puskesmas Rangkah Surabaya

### 1.3.2 Tujuan Khusus

- 1) Mengidentifikasi *self management* pada pasien hipertensi sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan berbasis *Smart Self Monitoring Book*
- 2) Menganalisis pengaruh pendidikan kesehatan berbasis *Smart Self Monitoring Book* terhadap *self management* pada pasien hipertensi

## 1.4 Manfaat Penelitian

### 1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi dan literature ilmiah dalam bidang keperawatan komunitas mengenai *self management* pada penderita hipertensi melalui penerapan pendidikan kesehatan berbasis *Smart Self Monitoring Book* yang dapat dijadikan acuan untuk penelitian selanjutnya

#### 1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi dan pembelajaran bagi mahasiswa serta dosen dalam mengembangkan intervensi pendidikan kesehatan berbasis *Smart Self Monitoring Book* pada penderita hipertensi

2. Bagi Tempat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi puskesmas Rangkah dalam hipertensi melalui penerapan media edukatif berupa *Smart Self Monitoring Book*.

3. Bagi Responden

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kemampuan pasien dalam melakukan *self management* melalui kebiasaan mencatat tekanan darah, kepatuhan minum obat, pola hidup sehat, pencatatan suasana hati, dan kegiatan dengan bantuan buku pemantauan mandiri *Smart Self Monitoring Book*.