

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah salah satu penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan global, termasuk di Indonesia. WHO (2019) melaporkan bahwa hipertensi merupakan penyebab utama penyakit kardiovaskular, yang berisiko mengarah pada penyakit jantung koroner, stroke, dan gagal ginjal. Di Indonesia, prevalensi hipertensi terus menunjukkan angka yang signifikan. Hipertensi sering kali tidak disadari oleh penderitanya karena tidak menimbulkan gejala yang jelas. Hal ini menyebabkan banyak pasien tidak menyadari bahwa mereka mengalami hipertensi hingga terjadi komplikasi serius seperti stroke, penyakit jantung koroner, atau gagal ginjal (Kemenkes RI, 2018). Ketidaktahuan ini sering kali diperparah dengan rendahnya kepatuhan terhadap pengelolaan hipertensi, baik dalam konsumsi obat maupun penerapan pola hidup sehat. Kepatuhan terhadap pengobatan dan perubahan gaya hidup, seperti pola makan sehat, olahraga teratur, dan manajemen stres, sangat penting dalam mengelola hipertensi dan mencegah komplikasi lebih lanjut. Menurut WHO (2020), pola hidup sehat yang mencakup diet sehat, pengelolaan stres, dan aktivitas fisik yang teratur dapat menurunkan tekanan darah dan mengurangi risiko perkembangan hipertensi. Namun, penelitian menunjukkan bahwa banyak pasien hipertensi yang tidak konsisten dalam menerapkan pola hidup sehat

meskipun mereka sudah diberikan edukasi mengenai pentingnya hal ini (Baker et al., 2019). Oleh karena itu, penting untuk memahami faktor-faktor yang mempengaruhi kepatuhan terhadap pola hidup sehat, agar dapat merancang intervensi yang efektif untuk meningkatkan kualitas hidup pasien hipertensi.

Pola hidup sehat merupakan faktor utama dalam pengelolaan hipertensi. Sayangnya, banyak pasien hipertensi yang belum sepenuhnya memahami pentingnya menjaga pola makan yang rendah garam, melakukan aktivitas fisik secara teratur, menghindari stres berlebihan, serta menghindari kebiasaan buruk seperti merokok dan konsumsi alkohol. Kebiasaan ini seringkali menjadi tantangan besar, terutama di daerah dengan keterbatasan akses terhadap edukasi kesehatan yang memadai (WHO, 2022). Menurut Hartanto (2020), kurangnya pengetahuan dan pemahaman tentang hipertensi serta cara pengelolaannya menjadi penyebab utama rendahnya kepatuhan pasien. Misalnya, banyak pasien yang tetap mengonsumsi makanan tinggi garam atau makanan favorit tanpa memahami dampaknya terhadap tekanan darah mereka. Selain itu, keterbatasan dalam mendapatkan edukasi kesehatan secara berkala membuat pasien kurang termotivasi untuk menjalani perubahan gaya hidup.

Kepatuhan terhadap pola hidup sehat mencakup disiplin dalam menjalani diet rendah garam, rutin berolahraga, serta mengelola stres dengan baik. Studi terbaru oleh Zhang et al. (2023) menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang disampaikan secara interaktif dan menggunakan media yang

mudah dipahami, seperti *booklet* atau aplikasi digital, dapat meningkatkan kepatuhan pasien terhadap pengelolaan hipertensi hingga 40%. Hal ini mendukung temuan Wijaya (2020), yang menyatakan bahwa pasien hipertensi yang mendapatkan edukasi kesehatan secara berkelanjutan memiliki tingkat kepatuhan yang lebih baik terhadap pola hidup sehat, sehingga membantu menurunkan tekanan darah mereka ke tingkat yang lebih terkontrol.

Masalah kepatuhan pada pasien hipertensi menjadi semakin kompleks ketika dikaitkan dengan faktor sosial, ekonomi, dan budaya. Dukungan keluarga dan komunitas juga memainkan peran penting dalam mendorong pasien untuk mematuhi rekomendasi medis dan menjalani gaya hidup yang lebih sehat. Studi oleh Patel et al. (2023) menekankan bahwa program berbasis komunitas yang melibatkan keluarga pasien secara aktif mampu meningkatkan efektivitas pengelolaan hipertensi, terutama di daerah pedesaan atau terpencil dengan akses terbatas terhadap fasilitas kesehatan.

Dengan demikian, meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya pola hidup sehat dan kepatuhan terhadap pengelolaan hipertensi harus menjadi prioritas dalam upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi. Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah melalui edukasi yang tepat dan berkelanjutan, seperti penggunaan media *booklet* yang memungkinkan pasien untuk belajar dan memahami informasi kesehatan kapan saja, baik selama penyuluhan maupun di rumah. Inovasi ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan dalam pengendalian hipertensi,

terutama di daerah dengan akses layanan kesehatan yang terbatas.

Berdasarkan data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, dengan dua pertiga di antaranya berasal dari negara berpenghasilan rendah dan menengah. Selain itu, sekitar 46% penderita hipertensi tidak menyadari kondisi mereka, dan kurang dari separuhnya (42%) yang didiagnosis dan diobati (WHO, 2023). Di Indonesia, prevalensi hipertensi juga menunjukkan angka yang mengkhawatirkan. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, prevalensi hipertensi pada penduduk usia di atas 18 tahun mencapai 30,8%, yang mengalami penurunan dari 34,1% pada tahun 2018 (BPS, 2023). Meskipun terdapat penurunan prevalensi, hipertensi tetap menjadi penyebab kematian nomor satu di dunia, dengan 90-95% kasus didominasi oleh hipertensi esensial. Di Indonesia, hipertensi merupakan faktor risiko tertinggi penyebab kematian keempat dengan persentase 10,2% (Kementerian Kesehatan RI, 2024). Di Kabupaten Gresik, angka kejadian hipertensi juga menunjukkan angka yang cukup tinggi. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Gresik, pada tahun 2020 terdapat 17.000 lebih warga yang terdiagnosis hipertensi, dengan kelompok usia terbanyak berada di atas 50 tahun. Di Pulau Bawean, khususnya di Ponkesdes Sungairujing, prevalensi hipertensi menjadi masalah kesehatan yang signifikan. Bawean merupakan pulau yang terisolasi dari pusat kota Gresik, dengan aksesibilitas terbatas, baik untuk pemeriksaan kesehatan rutin maupun pengobatan yang berkelanjutan. Berdasarkan survei dari Ponkesdes

Sungairujung, sekitar 12% dari populasi yang tercatat di Puskesmas mengalami hipertensi, dengan jumlah tersebut cenderung meningkat dari tahun ke tahun. Pada tahun 2023, tercatat 1.594 pasien laki-laki dan 2.481 pasien perempuan yang terdiagnosis hipertensi. Sementara itu, pada tahun 2024, jumlah pasien hipertensi menurun menjadi 1.373 pasien laki-laki dan 2.244 pasien perempuan di wilayah kerja Ponkesdes Sungairujung. Khususnya di wilayah Ponkesdes Sungairujung, hipertensi merupakan penyakit terbanyak kedua yang diderita oleh masyarakat setempat. Meskipun terdapat penurunan jumlah kasus hipertensi pada tahun 2024, masalah hipertensi tetap menjadi isu kesehatan yang signifikan, khususnya di wilayah Ponkesdes Sungairujung, di mana hipertensi merupakan penyakit terbanyak kedua yang diderita oleh masyarakat setempat. Penurunan angka ini belum mencerminkan perbaikan pola hidup sehat secara keseluruhan, karena masih banyak masyarakat yang menyepelekan hipertensi, tidak rutin mengonsumsi obat, tetap mengonsumsi makanan tinggi garam seperti ikan asin yang merupakan makanan pokok, jarang melakukan aktivitas fisik, dan belum memahami cara mengelola stres dengan baik. Selain itu, penurunan jumlah pasien yang tercatat dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor lain, seperti rendahnya tingkat kesadaran masyarakat untuk melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin atau kurangnya akses ke layanan kesehatan. Di sisi lain, data menunjukkan bahwa edukasi kesehatan melalui Posbindu yang hanya dilakukan tiga bulan sekali belum mampu memberikan dampak signifikan dalam meningkatkan kepatuhan masyarakat terhadap pola hidup

sehat. Hal ini terbukti dari tekanan darah pasien yang tetap tinggi saat mereka kembali untuk kontrol.

Oleh karena itu, penelitian ini relevan dilakukan untuk mengevaluasi efektivitas pendekatan edukasi kesehatan yang lebih intensif, seperti penggunaan media *Booklet*. Dengan memberikan media informasi yang dapat dibaca dan dipahami di rumah, diharapkan pasien dapat lebih termotivasi untuk mengubah kebiasaan mereka dan meningkatkan kepatuhan terhadap pola hidup sehat, sehingga kasus hipertensi dapat dikelola dengan lebih baik dan risiko komplikasi dapat diminimalkan..

Salah satu faktor utama yang berkontribusi terhadap tingginya angka hipertensi adalah rendahnya tingkat kesadaran masyarakat mengenai pentingnya gaya hidup sehat, termasuk pola makan, olahraga, dan manajemen stres. Pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi dan pencegahannya masih terbatas, terutama di daerah pedesaan yang terisolasi seperti Pulau Bawean. Selain itu, faktor sosial dan ekonomi juga memengaruhi akses masyarakat terhadap layanan kesehatan yang memadai. Salah satu cara untuk meningkatkan kesadaran dan kepatuhan masyarakat terhadap pengelolaan hipertensi adalah melalui edukasi kesehatan yang tepat dan efektif.

Edukasi kesehatan dengan menggunakan media informasi yang mudah dipahami dan praktis dapat menjadi salah satu solusi untuk meningkatkan pemahaman masyarakat tentang hipertensi. Salah satu media yang terbukti efektif adalah *booklet* atau buku saku. Buku saku ini dapat memberikan informasi yang jelas dan mudah diakses mengenai pengelolaan hipertensi,

pola makan sehat, pentingnya aktivitas fisik, serta cara-cara mengurangi stres.

Penelitian oleh Wijaya (2020) menunjukkan bahwa penyuluhan biasa tanpa media pendukung seperti booklet hanya mampu meningkatkan kepatuhan pasien secara sementara. Pasien cenderung kembali pada kebiasaan lama mereka, seperti mengonsumsi makanan tinggi garam atau tidak rutin mengonsumsi obat. Hal ini juga didukung oleh survei di Ponkesdes Sungairujing, Pulau Bawean, yang menunjukkan bahwa banyak pasien hipertensi tetap memiliki tekanan darah tinggi meskipun telah mengikuti penyuluhan tiga bulan sekali melalui program Posbindu.

Di sisi lain, media edukasi seperti booklet menawarkan keunggulan yang tidak dimiliki oleh penyuluhan biasa. Selain dapat digunakan sebagai panduan mandiri di rumah, booklet memberikan kesempatan kepada pasien untuk mempelajari materi secara berulang, kapan saja mereka membutuhkannya. Studi terbaru oleh Zhang et al. (2023) menunjukkan bahwa penggunaan media booklet dalam edukasi kesehatan dapat meningkatkan kepatuhan pasien terhadap pengelolaan hipertensi hingga 40%. Hal ini juga mendukung temuan Suryani (2021), yang menemukan bahwa media booklet membantu pasien lebih memahami cara mengontrol tekanan darah dan menerapkan pola hidup sehat secara berkelanjutan.

Selain itu, penggunaan booklet dinilai lebih efektif dibandingkan metode penyuluhan biasa, terutama di daerah dengan akses terbatas terhadap layanan kesehatan, seperti Pulau Bawean. Edukasi yang dilakukan hanya tiga bulan sekali di Posbindu sering kali tidak cukup memberikan dampak

signifikan terhadap kepatuhan pasien. Sebaliknya, media booklet memungkinkan pasien untuk memiliki akses informasi yang terus-menerus, sehingga dapat meningkatkan pemahaman dan motivasi mereka dalam menjalani pola hidup sehat.

Menurut penelitian oleh Nasution (2019), edukasi kesehatan melalui media cetak seperti *booklet* di Puskesmas Gresik mampu menurunkan tingkat kejadian hipertensi yang tidak terkontrol, dan diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya menjaga kesehatan jantung. Selain itu, penelitian oleh Suryani (2021) menunjukkan bahwa penyuluhan dengan media *booklet* dapat memengaruhi perilaku pasien hipertensi dalam melakukan pengendalian diri terhadap tekanan darah mereka.

Namun, meskipun ada sejumlah penelitian yang menunjukkan efektivitas edukasi dengan media *booklet*, penerapannya di daerah yang memiliki tantangan geografis dan sosial seperti Pulau Bawean, Kabupaten Gresik, masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini berfokus pada pengaruh edukasi kesehatan menggunakan media *Booklet* terhadap kepatuhan pola hidup sehat pada pasien hipertensi di Ponkesdes Sungairujing, Bawean. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan model edukasi kesehatan yang efektif untuk meningkatkan kepatuhan pasien hipertensi, terutama di daerah-daerah dengan keterbatasan akses kesehatan. . Dengan demikian, penelitian ini memiliki urgensi yang tinggi, mengingat pentingnya upaya pengendalian hipertensi untuk mencegah

komplikasi lebih lanjut yang berisiko menyebabkan kematian dan kecacatan. Implementasi edukasi kesehatan berbasis media *booklet* diharapkan menjadi solusi praktis dan efektif dalam meningkatkan kepatuhan pola hidup sehat bagi pasien hipertensi di Pulau Bawean, Gresik.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, dapat dirumuskan masalah sebagai berikut “Apakah edukasi kesehatan menggunakan media *booklet* dapat meningkatkan kepatuhan pola hidup sehat pada pasien hipertensi di Ponkesdes Sungairujing?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh edukasi kesehatan menggunakan media *booklet* terhadap kepatuhan pola hidup sehat pada pasien hipertensi di Ponkesdes Sungairujing.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi pola hidup pasien hipertensi sebelum dan sesudah diberikan edukasi menggunakan media *booklet* pada kelompok kontrol di Ponkesdes Sungairujing.
2. Mengidentifikasi pola hidup pasien hipertensi sebelum dan sesudah diberikan edukasi menggunakan media *booklet* pada kelompok intervensi di Ponkesdes Sungairujing.
3. Menganalisis pengaruh edukasi menggunakan media *booklet* terhadap tingkat kepatuhan pasien hipertensi dalam menjalankan pola hidup sehat

di Ponkesdes Sungairujing.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pengembangan teori edukasi kesehatan, khususnya yang berkaitan dengan penggunaan media *booklet* dalam meningkatkan kepatuhan terhadap pola hidup sehat pada pasien hipertensi. Secara teoritis, hasil penelitian ini akan memperkaya pemahaman mengenai efektivitas media cetak dalam penyuluhan kesehatan dan pengelolaan hipertensi, serta memberikan bukti empiris yang dapat digunakan untuk mendukung penerapan pendekatan edukatif berbasis media di berbagai daerah, khususnya di wilayah terpencil seperti Pulau Bawean. Selain itu, penelitian ini dapat menambah wawasan mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kepatuhan pengelolaan hipertensi, yang selanjutnya dapat dijadikan landasan untuk penelitian lebih lanjut dalam bidang kesehatan masyarakat dan manajemen penyakit kronis.

1.4.2 Praktis

1. Bagi profesi

Penelitian ini akan memberikan wawasan baru bagi tenaga kesehatan, terutama di Ponkesdes Sungairujing, dalam memahami pentingnya edukasi kesehatan yang terstruktur dan berbasis media yang mudah dipahami. Hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan dalam merancang program edukasi yang lebih efektif untuk pasien hipertensi, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan di tingkat

puskesmas. Edukasi dengan menggunakan media *Booklet* diharapkan dapat memudahkan tenaga kesehatan dalam menyampaikan informasi penting terkait pengelolaan hipertensi secara lebih sistematis dan terarah.

2. Bagi Institusi

Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan oleh institusi pendidikan sebagai bahan referensi untuk mengembangkan kurikulum atau modul pembelajaran yang relevan dengan topik edukasi kesehatan dan pengelolaan hipertensi. Penelitian ini memberikan wawasan tentang efektivitas penggunaan media *booklet* dalam meningkatkan kesadaran dan kepatuhan pasien terhadap pola hidup sehat, yang dapat dijadikan studi kasus dalam pembelajaran intervensi kesehatan masyarakat. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi dasar bagi mahasiswa dan dosen dalam melakukan penelitian lanjutan atau program pengabdian masyarakat terkait inovasi edukasi kesehatan, khususnya di daerah dengan keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan. Implementasi temuan ini dapat memperkaya wawasan mahasiswa tentang pentingnya strategi edukasi berbasis media dalam meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan di masyarakat.

3. Bagi Masyarakat dan Tempat Penelitian

Bagi masyarakat, khususnya pasien hipertensi di Pulau Bawean, penelitian ini memberikan manfaat langsung berupa peningkatan pengetahuan tentang pengelolaan hipertensi yang lebih baik. Edukasi menggunakan media *booklet* yang disesuaikan dengan kondisi dan

kebutuhan pasien akan memberikan informasi yang mudah dipahami dan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, pasien akan lebih termotivasi untuk mengikuti pola hidup sehat, mengelola tekanan darah, dan meminimalkan risiko komplikasi akibat hipertensi..