

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg. Hipertensi sering disebut “*the silent killer*” karena sering tanpa keluhan, sehingga penderita tidak tahu kalau dirinya mengidap hipertensi, tetapi kemudian mendapatkan dirinya sudah terdapat penyakit penyulit atau komplikasi dari hipertensi. Diketahui bahwa hanya sepertiga penderita hipertensi (36,8%) yang terdiagnosis oleh tenaga kesehatan dan hanya 0,7% yang minum obat (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Menurut *World Health Organization* (WHO) (2023), hipertensi merupakan penyebab utama kematian dini di seluruh dunia. Diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa berusia 30–79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, sebagian besar (dua pertiga) tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2024), prevalensi hipertensi pada penduduk umur ≥ 18 tahun di Indonesia pada tahun 2023 berdasarkan diagnosis dokter sebesar 8,6% dan prevalensi hipertensi di Provinsi Jawa Barat berdasarkan diagnosis dokter sebesar 10,7%. Sedangkan Menurut Dinas Kesehatan Kabupaten Cirebon (2024), jumlah estimasi penderita hipertensi di Kabupaten Cirebon tahun 2023 sebanyak 88.047.

Peningkatan tekanan darah secara drastis merupakan penyebab utama kematian pada penderita hipertensi. Berbagai organ yang memiliki pembuluh darah akan dirusak oleh hipertensi seperti terutama daerah otak, jantung, mata, ginjal, dan dapat juga berakibat buruk terhadap fungsi pembuluh darah arteri perifer. Faktor risiko kurang makan sayur dan buah, kurang aktifitas fisik, proporsi merokok, obesitas dan menunjukkan peningkatan kasus hipertensi. Perilaku masyarakat gaya hidup yang masih minim dalam mencegah dengan mengendalikan perilaku berisiko seperti merokok, diet yang tidak sehat seperti kurang konsumsi sayur dan buah serta konsumsi gula, garam dan lemak berlebih, obesitas, kurang aktifitas fisik, konsumsi alkohol berlebihan dan stres (Pitayanti, 2021).

Penanganan hipertensi terdiri dari modifikasi gaya hidup dan terapi dengan obat antihipertensi harus dijalankan selama hidup sejak penderita terdiagnosis hipertensi. Hipertensi yang tidak ditangani akan mengarah kepada kondisi kesehatan yang serius, sehingga dibutuhkan konsistensi dan kepatuhan terhadap penanganan hipertensi terutama kepatuhan terhadap penggunaan obat antihipertensi dimana kepatuhan dalam menjalankan terapi dapat mempengaruhi tekanan darah dan secara bertahap dapat mencegah terjadinya komplikasi (Sihombing, 2017).

Perawat merupakan sosok yang memiliki peran penting dalam mendiagnosis, manajemen dan perawatan pasien hipertensi. Akan tetapi kondisi kerja tenaga kesehatan membuat perawat rentan terhadap stres, jam kerja yang panjang, tugas shift, dan pola makan yang tidak sehat, yang menjadi penyebab hipertensi, namun perawat sering abai dalam pemeriksaan kesehatan, terutama

karena dianggap terinformasi dan sehat (Rahmawati, 2025). Hasil penelitian Pandawa (2024) menunjukkan bahwa terdapat sebanyak 6 responden (8,0%) dengan hipertensi derajat 1, terdapat sebanyak 27 orang (36,0%) dengan prehipertensi.

Petugas kesehatan yang bekerja dengan sistem *rotating shift* berisiko lebih tinggi untuk menderita hipertensi jika dibandingkan dengan petugas kesehatan *non shift*. Sebanyak 60% petugas kesehatan yang mengalami hipertensi adalah pekerja *rotating shift*. Individu yang bekerja dengan *rotating shift* tekanan darah sistoliknya (2,52 mmHg) dan diastoliknya mengalami peningkatan (1,76 mmHg). Status *shift* sebagai faktor risiko dengan hubungannya terhadap hipertensi juga dipengaruhi oleh faktor lainnya seperti durasi atau lamanya seseorang bekerja dalam suatu lingkungan (Kesuma, 2024).

Prevalensi hipertensi yang terus meningkat di masyarakat menjadikan hipertensi masalah serius. Adapun komplikasi hipertensi akan tergantung kepada besarnya peningkatan tekanan darah dan lamanya kondisi tekanan darah yang tidak terdiagnosis dan tidak diobati. Kepatuhan dalam pengobatan dan mengontrol tekanan darah dapat mencegah terjadinya komplikasi. Kesadaran masyarakat yang masih rendah terkait bahaya hipertensi menjadi permasalahan hipertensi sangat kompleks di masyarakat. Oleh karena itu, perlu meningkatkan kesadaran dalam melakukan upaya pencegahan termasuk melakukan pemeriksaan sedini mungkin untuk deteksi dini risiko hipertensi dan komplikasinya (Ichsan, 2024).

Salah satu upaya dalam meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kompetensi individu dalam mempertahankan status kesehatan adalah Program

“CERDIK” (cek kesehatan berkala, enyahkan asap rokok, rajin aktivitas fisik melakukan olahraga, diet sehat dan seimbang, istirahat cukup dan kelola stres). Cek Kesehatan Berkala meliputi pemantauan tekanan darah, denyut nadi, berat badan, tinggi badan, lingkar perut, gula darah, dan kolesterol. Enyahkan Asap Rokok meliputi perokok aktif didorong berhenti merokok, sementara perokok pasif harus menghindari paparan asap rokok karena dampak bahayanya setara. Rajin Aktivitas Fisik meliputi aktivitas minimal 30 menit/hari (3-5 kali/minggu) seperti jalan cepat, bersepeda, atau pekerjaan rumah, dengan penekanan pada konsistensi bukan intensitas. Diet Seimbang meliputi konsumsi 5 porsi sayur/buah sehari sesuai pedoman "Isi Piringku"; Pembatasan GGL (Gula ≤ 4 sdm/hari, Garam ≤ 1 sdt/hari, Lemak ≤ 5 sdm/hari); Pengurangan konsumsi gula tersembunyi (sukrosa, fruktosa), makanan tinggi garam (keripik, pangan kemasan), dan lemak (daging berlemak, jeroan). Istirahat Cukup meliputi durasi tidur ideal 7-8 jam/hari (usia 18-40 tahun), 7 jam (40-60 tahun), dan 6 jam (>60 tahun). Kelola Stres meliputi relaksasi, komunikasi, rekreasi, berpikir positif, hidup teratur, dan perencanaan masa depan untuk mencegah gangguan kesehatan (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Program “CERDIK” merupakan salah satu upaya yang dilakukan pada masyarakat dalam mendeteksi dini dan memonitor faktor resiko terjadinya hipertensi. Program “CERDIK” pada hipertensi bertujuan untuk mengurangi resiko dan dampak hipertensi pada kesehatan masyarakat secara keseluruhan dengan meningkatkan pemahaman, pengelolaan dan pencegahan kondisi hipertensi (Lautan, 2023).

Hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Supriyatin (2022) menunjukkan adanya hubungan antara perilaku “CERDIK” dengan tekanan darah peserta prolanis ($p=0,042$). Sesuai dengan hasil penelitian Romaini (2024) menunjukkan adanya hubungan antara perilaku “CERDIK” dengan derajat hipertensi ($p=0,000$). Didukung hasil penelitian Seprina (2022) menunjukkan adanya hubungan antara perilaku “CERDIK” terhadap pengontrolan tekanan darah pada lansia hipertensi ($p=0,005$).

Berdasarkan hasil studi pendahuluam yang dilakukan pada tanggal 11 Maret 2025 di Rumah Sakit Mitra Plumbon Cirebon diperoleh data jumlah perawat pelaksana pada tahun 2025 sebanyak 532 orang dan kasus hipertensi pada perawat sebanyak 158 orang. Hasil wawancara terhadap 10 orang perawat yang menderita hipertensi didapatkan 8 orang mengatakan belum melaksanakan keseluruhan perilaku “CERDIK” dengan baik karena faktor kerja shift dan beban kerja. Sedangkan 2 orang perawat mengatakan melaksanakan keseluruhan perilaku “CERDIK” dengan baik seperti cek kesehatan berkala, enyahkan asap rokok, rajin aktivitas fisik melakukan olahraga, diet sehat dan seimbang, istirahat cukup dan kelola stres.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah penelitian di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan Perilaku “CERDIK” Dengan Kejadian Hipertensi Pada Perawat di Rumah Sakit Mitra Plumbon Cirebon”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka masalah pada penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan perilaku “CERDIK” dengan kejadian hipertensi pada perawat di Rumah Sakit Mitra Plumbon Cirebon?”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan perilaku “CERDIK” dengan kejadian hipertensi pada perawat di Rumah Sakit Mitra Plumbon Cirebon.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui perilaku “CERDIK” pada perawat di Rumah Sakit Mitra Plumbon Cirebon.
2. Untuk mengetahui kejadian hipertensi pada perawat di Rumah Sakit Mitra Plumbon Cirebon.
3. Untuk mengetahui hubungan perilaku “CERDIK” dengan kejadian hipertensi pada perawat di Rumah Sakit Mitra Plumbon Cirebon.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

1. Bagi Ilmu Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi masukan dan bahan pertimbangan bagi ilmu keperawatan medikal bedah untuk

pengembangan pembelajaran mengenai hubungan perilaku “CERDIK” dengan kejadian hipertensi pada perawat.

2. Bagi Penelitian

Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan referensi untuk penelitian selanjutnya dengan metode yang berbeda sehingga diperoleh hasil yang lebih mendalam mengenai hubungan perilaku “CERDIK” dengan kejadian hipertensi pada perawat.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi RS Mitra Plumbon Cirebon

Hasil penelitian dapat menjadi dasar bagi Rumah Sakit Mitra Plumbon untuk mengembangkan atau menyempurnakan program promosi kesehatan khusus bagi perawat. Program ini bisa berupa workshop, seminar, atau kegiatan fisik yang mendukung penerapan perilaku “CERDIK”.

2. Bagi Perawat

Hasil penelitian dapat menjadi dasar untuk merancang intervensi keperawatan yang lebih efektif dan terarah dalam upaya pencegahan dan pengelolaan hipertensi, tidak hanya untuk perawat tetapi juga untuk populasi umum dengan karakteristik yang serupa.

3. Bagi ITEKES Mahardika Cirebon

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan informasi dan referensi dalam mengembangkan ilmu

keperawatan medikal bedah yang berkaitan dengan kejadian hipertensi pada perawat atau untuk mengeksplorasi faktor-faktor lain yang memengaruhi kejadian hipertensi.

4. Bagi Responden

Penelitian ini dapat meningkatkan kesadaran perawat tentang pentingnya menerapkan perilaku “CERDIK” dalam mencegah dan mengelola hipertensi. Selain itu, perawat lebih memahami bagaimana setiap komponen “CERDIK” berkontribusi terhadap kesehatan kardiovaskular.

1.5 Keaslian Penelitian

Adapun beberapa penelitian yang terkait dengan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Peilohy (2022) dengan judul Gambaran Perilaku “CERDIK” Penderita Hipertensi Dimasa Pandemi Covid-19 Dalam Upaya Mengendalikan Tekanan Darah di Desa Lerep Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang. Desain penelitian ini deskriptif dengan pendekatan cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah penderita hipertensi di Desa Lerep Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang sebanyak 115 orang dengan sampel sebanyak 115 orang yang diambil dengan teknik *total sampling*. Alat ukur yang digunakan dalam pengambilan data adalah kuesioner perilaku “CERDIK” dari Kementerian Kesehatan RI, 2019. Data di analisis menggunakan rumus distribusi frekuensi dengan menggunakan

software program pengolahan data SPSS. Penderita hipertensi di Desa Lerep Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang pada masa pandemi COVID-19 mempunyai perilaku “CERDIK” dalam upaya mengendalikan tekanan darah sebagian besar kategori baik yaitu sebanyak 66 orang (57,4%) yaitu perilaku cek kesehatan secara rutin (53,0%), sebagian besar merokok (68,7%), sebagian besar melakukan aktivitas fisik (68,7%), tidak melakukan diet (82,6%), melakukan istirahat (50,4%) mengelola stres (92,2%).

Kesamaan penelitian yaitu pada variabel independen yaitu perilaku “CERDIK” dan teknik sampling yaitu *total sampling*. Sedangkan perbedaannya yaitu jenis penelitian yaitu deskriptif korelasional dengan pendekatan *cross sectional*, variabel dependen yaitu derajat hipertensi, tempat penelitian dan analisis data yaitu uji *chi square*.

2. Ghozali (2022) dengan judul Derajat Hipertensi dan Aktifitas Fisik Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Sukasada I. Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik yang bersifat retrospektif. Sampel penelitian ini adalah Lansia yang berusia 55-65 tahun yang memiliki penyakit hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sukasada I sejumlah 96 orang. Teknik pengambilan sample menggunakan *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data yaitu responden mengisi kusioner dan dilakukan pemeriksaan tekanan darah pada responden untuk menentukan derajat hipertensi pada responden. Hasil penelitian diperoleh responden aktifitas fisik baik dengan derajat hipertensi tingkat I sejumlah 51(53,1%) responden, dan hipertensi tingkat 2 dengan aktifitas baik sejumlah 15 (15,7%)

responden. Hasil analisis data menggunakan *Mann Whitney* diperoleh perbedaan derajat hipertensi pada lanjut usia dengan aktivitas fisik kurang dan aktivitas fisik baik ($p=0,000$).

Kesamaan penelitian yaitu pada variabel dependen yaitu derajat hipertensi. Sedangkan perbedaannya yaitu jenis penelitian yaitu deskriptif korelasional dengan pendekatan *cross sectional*, variabel independen yaitu perilaku “CERDIK”, teknik sampling yaitu *total sampling*, tempat penelitian dan analisis data yaitu uji *chi square*.

3. Romaini (2024) dengan judul Hubungan Perilaku “CERDIK” Dengan Derajat Hipertensi di Puskesmas Tanjung Agung. Jenis penelitian ini menggunakan metode penelitian observasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling* dengan jumlah sampel 49 responden. Untuk mengukur perilaku “CERDIK” yaitu kuesioner, sedangkan untuk mengukur derajat hipertensi dengan alat tensimeter digital. Uji statistik yang digunakan adalah uji *chi square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden tidak baik dalam melakukan perilaku CERDIK 35 responden (71,4%), untuk derajat hipertensi Sebagian besar peserta hipertensi derajat 2 yaitu sebanyak 24 responden (49,0%). Hasil uji statistik dengan menggunakan uji *chi square* nilai p value $0,000 < 0,005$, sehingga H_0 ditolak. Diperoleh nilai koefisien korelasi 0, dengan arah korelasi positif, berarti semakin baik perilaku “CERDIK” maka semakin rendah derajat hipertensi.

Kesamaan penelitian yaitu pada variabel independen yaitu perilaku “CERDIK”, teknik sampling yaitu *total sampling*, dan analisis data yaitu uji *chi square*. Sedangkan perbedaannya yaitu jenis penelitian yaitu deskriptif korelasional dengan pendekatan *cross sectional*, variabel dependen kejadian hipertensi dan tempat penelitian.