

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi atau yang lebih di kenal dengan sebutan penyakit tekanan darah tinggi telah menjadi masalah utama dalam kesehatan masyarakat dunia, secara global hampir satu miliar orang memiliki hipertensi, dari jumlah tersebut dua pertiganya berada di negara berkembang. Hipertensi merupakan penyakit yang menjadi tantangan besar di berbagai negara termasuk Indonesia, karena hipertensi sering ditemukan di tengah-tengah masyarakat dan ada di pelayanan kesehatan primer (Kemenkes.RI, 2014). Hipertensi adalah keadaan dimana seseorang dinyatakan mengalami peningkatan tekanan darah di atas batas normal. Seseorang dinyatakan mengalami hipertensi apabila tekanan sistolik mencapai di atas 140 mm/Hg dan tekanan diastolik di atas 90 mm/Hg (Kemenkes.RI, 2014).

Hipertensi dapat dibedakan menjadi dua jenis yaitu hipertensi primer yang berarti penyebabnya tidak diketahui dan hipertensi sekunder yang disebabkan oleh penyakit jantung, ginjal, penyakit endokrin serta pada gangguan anak ginjal (Depkes RI, 2019). Hipertensi merupakan salah satu komorbid yang paling banyak ditemukan serta meningkatkan resiko kematian pada orang yang terpapar Covid-19. Hal ini sejalan dengan kejadian yang terjadi dimasa pandemi seperti ini, bahwa orang yang memiliki riwayat tekanan darah tinggi dua kali lebih berisiko meninggal apabila

terinfeksi Covid-19 (*European Heart Journal*, 2020). Menurut penelitian Huang dkk (2020) penyakit bawaan yang paling sering dilaporkan ialah diabetes (20%), hipertensi (15%) dan penyakit kardiovaskuler (15%).

Frekuensi pasien Covid-19 yang menyandang hipertensi tidak sepenuhnya mengejutkan dikarenakan hipertensi biasanya terjadi pada orang tua, dan orang tua juga merupakan faktor risiko untuk rentan terinfeksi. Permasalahan bahwa tekanan darah yang tidak terkontrol merupakan suatu faktor risiko terinfeksi Covid-19 atau apakah tekanan darah yang terkontrol merupakan suatu faktor risiko atau bukan pada pasien hipertensi masih belum jelas. Kontrol tekanan darah dijadikan pertimbangan untuk mengurangi beban penyakit. Hipertensi merupakan komorbid yang paling umum pada pasien Covid-19 yang menerima terapi ventilasi mekanik berdasarkan laporan dari Lombardy, Italy dan New York, Amerika Serikat.

Prevalensi hipertensi di Kota Semarang pada tahun 2020 menunjukkan adanya jumlah penyakit yang meningkat dengan seiring pertambahan umur dari 68% menjadi 72% (BPS Kota Semarang, 2020). Pada tahun 2019 penduduk yang menderita hipertensi di Kota Semarang dengan usia 15 tahun ke atas sebanyak 171,246 jiwa. Berdasarkan perhitungan jumlah tersebut prevalensi hipertensi pada Kota Semarang yang dikalikan dengan jumlah penduduk diatas 15 tahun sebanyak 103.318 jiwa (60,3%) yang mendapatkan pelayanan kesehatan pada penyakit hipertensi yang sesuai dengan standar. Sedangkan di Kecamatan Gunungpati, penyakit Hipertensi menjadi salah satu dari 10 penyakit tertinggi (DinKes Kota Semarang, 2021).

Globalisasi yang ditandai dengan perubahan informasi dan ekonomi dari Kebudayaan Barat seperti Eropa, Jepang, Korea dan Amerika, termasuk juga jenis makanan dan minumannya yang dapat diakses dengan mudah. Sehingga di kota-kota besar dalam waktu singkat seperti ayam goreng tradisional harus bersaing dengan *fried chicken*. Secara tidak langsung hal itu mempengaruhi kebiasaan remaja di Kecamatan Gunungpati yang lebih menyukai *junkfood*. Makanan barat diduga mengandung garam natrium dan lemak jenuh termasuk kolesterol. Kedua zat tersebut dapat meningkatkan tekanan darah. Konsumsi lemak jenuh berlebih juga beresiko mengalami obesitas. Obesitas erat kaitannya dengan kegemaran mengonsumsi makanan tinggi lemak (Susilo, 2013). Kebiasaan mengonsumsi lemak jenuh bagi remaja perempuan di Kecamatan Gunungpati khususnya pecinta makanan Korea yang sebagian besar berlemak erat kaitannya dengan peningkatan berat badan yang beresiko terjadinya hipertensi.

Konsumsi lemak jenuh juga meningkatkan risiko aterosklerosis yang berkaitan dengan kenaikan tekanan darah. Obesitas tahanan perifer berkurang atau normal, sedangkan pada aktifitas saraf simpatis meninggi dengan aktifitas renin plasma yang rendah. Kebiasaan merokok yang memiliki kandungan nikotin untuk para remaja laki-laki juga sangat membahayakan kesehatan dan dapat meningkatkan penggumpalan darah dalam pembuluh darah, nikotin dapat menyebabkan pengapuran pada dinding pembuluh darah (Khairuman dkk, 2014). Seseorang yang mempunyai riwayat keluarga sebagai pembawa hipertensi (faktor keturunan) mempunyai risiko dua kali

lebih besar untuk terkena hipertensi. Faktor gender juga berpengaruh pada terjadinya hipertensi, dimana pria lebih berisiko 2,29 kali untuk menderita hipertensi dibandingkan dengan wanita. Pria diduga memiliki gaya hidup yang cenderung dapat meningkatkan tekanan darah dibandingkan dengan wanita. Terlebih di masa pandemi Covid-19 saat ini perubahan gaya hidup sangat riskan terjadi karena berbagai macam tuntutan dan aturan.

Pandemi Covid-19 mempengaruhi berbagai aspek kehidupan. Efek dalam proses tertularnya wabah Covid-19 ini hampir semua penduduk di Dunia mengambil langkah antisipasi dengan pembatasan kegiatan yang ada di negaranya, bahkan ada beberapa negara yang melakukan lockdown (Susanto, 2020). Hal ini terlihat mulai dari kelas *online* sampai dengan waktu penutupan pusat perbelanjaan, hingga pembatasan mobilitas (*physical distancing*) dapat mengganggu kegiatan rutin sehari-hari puluhan juta orang (Nurmidin, et al. 2020). Lockdown dipilih oleh berbagai negara di dunia. Hal ini karena melalui Lockdown, virus yang tersebar dapat ditekan agar tidak menularkan ke orang lain. Ada kemungkinan bahwa tinggal di rumah yang lama dapat menyebabkan peningkatan perilaku seperti duduk, berbaring, bermain *game*, menonton televisi dan menggunakan perangkat seluler sehingga membuat pengeluaran energi yang kurang dan akibatnya adalah mengarah pada peningkatan resiko penyakit tidak menular.

Kurangnya aktifitas fisik dapat meningkatkan risiko menderita hipertensi. Tekanan darah akan lebih tinggi pada saat melakukan aktivitas fisik dan lebih rendah ketika beristirahat. Selama melakukan aktivitas fisik,

otot membutuhkan energi diluar metabolisme untuk bergerak, sedangkan jantung dan paru-paru memerlukan tambahan energi untuk mengantarkan zat-zat gizi dan oksigen ke seluruh tubuh dan untuk mengeluarkan sisa-sisa dari tubuh. Orang yang tidak aktif juga cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi sehingga otot jantung harus bekerja lebih keras pada setiap kontraksi. Semakin keras dan sering otot jantung harus memompa, makin besar pula tekanan yang dibebankan pada arteri (Sanusi, 2014). WHO sudah menetapkan pedoman yang jelas tentang minimal aktivitas fisik yang harus dilakukan selama pandemi untuk menjaga kesehatan. Misalnya seseorang dengan usia antara 18-64 tahun merupakan kelompok usia terbanyak yang terinfeksi Covid-19. Melakukan aktivitas fisik minimal 150 menit untuk aktivitas sedang atau 75 menit untuk aktivitas berat yang dilakukan secara teratur memiliki efek besar terhadap kesehatan (Nurhadi & Fatahillah, 2020).

Kehidupan saat pandemi Covid-19 menuntut manusia menjalani waktu yang panjang setiap hari di rumah. Seseorang yang memiliki gaya hidup statis dapat mengganggu sistem imun tubuh yang dapat menyebabkan munculnya berbagai penyakit baik yang bersifat non-infeksi (degeneratif) maupun infeksi (Jones & Davison, 2018). Aktifitas fisik mempengaruhi stabilitas tekanan darah pada orang yang tidak aktif dalam melakukan kegiatan fisik sehingga cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi dan mengakibatkan otot jantung bekerja lebih keras pada saat kontraksi. Berdasarkan data-data yang telah diuraikan di atas, maka peneliti

sangat tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Aktivitas Fisik Remaja Dengan Kejadian Hipertensi di masa pandemi Covid-19 Di Kecamatan Gunungpati”.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “apakah ada hubungan aktivitas fisik remaja dengan kejadian hipertensi pada saat pandemi Covid-19 di Kecamatan Gunungpati?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik remaja dengan kejadian hipertensi pada masa pandemi Covid-19 di Kecamatan Gunungpati.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran hipertensi pada remaja di Kecamatan Gunungpati.
- b. Mengetahui gambaran tingkat aktivitas fisik remaja di Kecamatan Gunungpati.
- c. Mengetahui hubungan aktifitas fisik remaja pada masa pandemi dengan kejadian hipertensi di Kecamatan Gunungpati.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Instansi Kesehatan

- a. Sebagai dasar penyusunan program pentingnya aktivitas fisik dalam pengendalian Hipertensi terutama bagi Remaja.
- b. Sebagai dasar pertimbangan resiko hipertensi pada Remaja.

2. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat lebih bermanfaat bagi peneliti yang lain sebagai referensi atau acuan untuk penelitian selanjutnya dan menjadi lebih mengerti terkait pentingnya aktivitas fisik untuk mencegah terjadinya hipertensi.

3. Bagi Remaja

Penelitian ini dapat memberikan informasi kepada remaja agar lebih memperhatikan kesehatan khususnya dalam melakukan aktifitas fisik terhadap penanganan hipertensi pada masa pandemi Covid-19.