

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan penyakit yang sering kita jumpai di kalangan masyarakat sekitar, penyakit ini sangat berbahaya karena dapat menimbulkan komplikasi pada penderitanya. Hipertensi ialah suatu kondisi dimana tekanan darah diatas batas normal sistolik 140 mmHg atau lebih dan diastolik 90 mmHg atau lebih pada dua kali pengukuran dalam jangka waktu 5 menit (Erdwin Wicaksana, 2019). Hipertensi dapat membunuh secara diam-diam atau bisa disebut *the silent killer* yang disebabkan karena adanya penderita tidak menimbulkan gejala dan penderita jarang menyadarinya (Emdat Suprayitno, 2019).

Di Indonesia, hipertensi identik sebagai kondisi yang hanya terjadi pada orang tua, hipertensi sebetulnya dapat terjadi pada segala usia artinya baik remaja dan dewasa muda tak bisa lepas dari bayang-bayang penyakit hipertensi. Masa dewasa muda adalah masa mencari kemantapan dan masa reproduktif yaitu masa yang penuh dengan masalah, ketegangan emosional, periode isolasi sosial, periode komitmen dan masa ketergantungan, perubahan nilai-nilai, kreativitas dan penyesuaian diri pada pola hidup. Menurut WHO usia dewasa muda yaitu usia dari 20-44 tahun, dimana usia tersebut sudah matang secara fisik dan biologisnya (Rusmariana, 2021). Hipertensi bisa terjadi pada usia dewasa muda disebabkan oleh beberapa faktor seperti obesitas atau kegemukan,

jarang melakukan olahraga, tidak bisa mengontrol stress, mengkonsumsi makanan cepat saji dan asin, ada juga yang di sebabkan dari faktor keturunan orang tuanya (Erna Krisnawati, 2018).

Prevalensi kejadian hipertensi di indonesia yang didapatkan dari hasil pengukuran tekanan darah pada penduduk usia dewasa muda setiap tahun mengalami peningkatan dari 37,57% pada tahun 2018 sebanyak 89.648 kasus. Jawa tengah menempati peringkat keempat terjadinya hipertensi di Indonesia ialah sebesar 37,57% (Risksdas, 2018). Hasil dari data penyakit hipertensi dari bulan januari-desember tahun 2018 pada laki-laki ada 387 kasus sedangkan pada perempuan 499 kasus, dan bulan januari-desember 2019 kasus hipertensi laki-laki mencapai 286 kasus dan perempuan 356 kasus (Suprayitno, 2020). Prevalensi hipertensi di salatiga dengan hasil pemeriksaan tekanan darah ditemukan sebesar 11,03% pada tahun 2019 sebanyak 308.814 kasus (Kinasih, 2021).

Menurut (Fadhli, 2018) dalam penelitiannya penyebab hipertensi belum diketahui secara jelas, tetapi para ahli telah menyatakan bahwa ada dua faktor yang memudahkan penderita terkena hipertensi yaitu faktor yang tidak dapat diubah dan faktor yang dapat diubah. Faktor yang tidak dapat diubah yaitu genetik, usia, jenis kelamin dan ras. Faktor resiko yang dapat diubah yaitu perilaku atau gaya hidup (obesitas, jarang beraktivitas, stress dan konsumsi makanan tinggi garam, konsumsi makanan berlemak, konsumsi minuman berkafein).

Gaya hidup menjadi faktor paling berisiko timbulnya penyakit hipertensi pada setiap orang termasuk usia dewasa muda. Peningkatan hipertensi dipengaruhi oleh gaya hidup yang tidak sehat. Terkait dengan gaya hidup tidak sehat ialah merokok, kurang olahraga, mengonsumsi makanan yang kurang bergizi, dan stress. Riwayat keluarga, kebiasaan gaya hidup yang buruk, pola makan yang buruk dan durasi atau kualitas tidur yang buruk juga merupakan faktor risiko terjadinya hipertensi (Fatmawati, 2019).

Menurut (Suprayitno et al., 2020) dalam penelitiannya menyatakan bahwa perubahan gaya hidup yang berubah dan kurangnya menerapkan hidup sehat menyebabkan banyak masalah kesehatan. Gaya hidup yang tidak sehat disebabkan oleh pola makan yang tidak tepat, perokok aktif, stress, kurang olahraga. Dilihat dari kebiasaan tersebut dapat menjadi faktor dominan yang menyebabkan seseorang mengalami masalah kesehatan salah satunya ialah penyakit kardiovaskuler yaitu hipertensi (Damayanti, 2020).

Menurut (Mayasari, 2019) dari hasil penelitiannya mengatakan alkohol menjadi salah satu faktor yang menyebabkan timbulnya penyakit hipertensi. Alkohol memiliki efek yang sama dengan karbondioksida yang dapat menaikkan keasamaan darah, darah akan mengental dan jantung dipaksa untuk memompa darah. Mengonsumsi alkohol dengan jangka waktu yang lama akan menimbulkan peningkatan kadar kortisol dalam darah sehingga mengakibatkan tekanan darah meningkat. Jenis alkohol yang banyak dikonsumsi yaitu ada bir dan tuak.

Menurut (M. Aminuddin, 2019) dari hasil penelitiannya menyatakan mengkonsumsi makanan yang tidak sehat dan bergizi yaitu mengkonsumsi garam berlebih. Komposisi yang ada di garam dapur adalah natrium yang digunakan tubuh untuk menjalankan fungsi tubuh. Natrium berfungsi sebagai pengatur volume darah, tekanan darah, kadar air dan fungsi sel. Dalam mengkonsumsi garam berlebih dapat memicu tekanan darah tinggi karena adanya retensi cairan dan bertambahnya volume darah. Natrium yang diperbolehkan untuk dikonsumsi dalam satu hari ialah kurang lebih 2400mg (Sutomo, 2008).

Menurut Raziansyah (2022) dari hasil penelitiannya menyatakan bahwa merokok dapat menimbulkan beban kerja jantung dan meningkatkan tekanan darah. Di dalam rokok terdapat banyak bahan kimia yang dapat membahayakan tubuh salah satunya nikotin yang bersifat racun bagi jaringan saraf dan dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah baik sistolik maupun diastolik. Merokok yang dipengaruhi oleh faktor lingkungan, biasanya pada usia dewasa muda yang merokok sebagai tanda untuk mencari jati dirinya atau bahkan mencoba-coba kemudian menyebabkan ketertarikan (Hanafi, 2016).

Menurut (Amir et al., 2021) dari penelitiannya mengatakan bahwa stress dapat menyebabkan terjadinya hipertensi yang berkaitan dengan peningkatan aktivitas saraf simpatis, yang dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah secara intermitten atau tidak teratur. Stress yang berlangsung lama dapat menyebabkan kelainan organ tubuh dan perubahan patologis yaitu peningkatan tekanan darah. Stress berlebih akibat masalah yang timbul juga dapat

menyebabkan hipertensi apalagi usia dewasa muda yang belum bisa mengontrol stress dengan hal yang positif (Hermiyanty, 2017).

Menurut (Mayasari, 2019) dalam penelitiannya mengatakann kurangnya aktifitas fisik dapat menumbuhkan resiko menderita hipertensi, karena meningkatnya risiko kelebihan berat badan. Orang yang tidak aktif mempunyai frekuensi denyut jantung yang cepat sehingga otot jantung harus bekerja keras pada saat kontraksi. Tekanan darah akan meningkat pada saat melakukan aktifitas fisik dan akan merendah ketika beristirahat. Orang yang rutin melakukan aktifitas fisik (bersepeda, jogging, aerobik) akan menimbulkan efek memperlancar peredaran darah sehingga tekanan darah akan menjadi turun (Mannan et al., 2012).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Fadhli, 2018) Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda di Desa Lamakan Kecamatan Karamat Kabupaten Buol dengan hasil bahwa gaya hidup (makanan bergaram) dengan nilai $p=0,016$ ($p \text{ value} < 0,05$), dengan kejadian hipertensi gaya hidup (konsumsi kopi) dengan nilai $p=0,453$ ($p \text{ value} > 0,05$), gaya hidup (merokok) $p=303$ ($p \text{ value} > 0,05$) dan gaya hidup (aktivitas fisik) $p=0,254$ ($p \text{ value} > 0,05$), yang berarti tidak mempunyai hubungan yang signifikan dengan kejadian hipertensi. Kesimpulannya bahwa gaya hidup (makanan bergaram) mempunyai hubungan dengan kejadian hipertensi, sedangkan gaya hidup (kopi, merokok, dan aktifitas fisik) tidak mempunyai hubungan dengan kejadian hipertensi pada pasien usia dewasa muda di desa lamakan kecamatan Karamat kabupaten buol. Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Liawati, 2021)

hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa di kelurahan subangjawa wilayah kerja puskesmas sukabumi kota dengan nilai $p=0,000$ (p value $< 0,05$) yang berarti terdapat hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa di kelurahan subangjawa.

Fenomena yang ada di sekitar lingkungan peneliti yaitu banyak gaya hidup pada usia dewasa muda masih banyak yang belum menerapkan perilaku hidup sehat. Banyaknya usia dewasa muda yang masih melakukan pola makan kurang baik yang banyak mengandung natrium tinggi, kurang melakukan aktivitas fisik dan berolahraga, memiliki kebiasaan merokok yang setiap hari dilakukan, stress berlebihan, sering mengkonsumsi alkohol. Perilaku hidup sehat yang tidak segera di ubah akan menimbulkan dampak penyakit seperti hipertensi.

Berdasarkan dari studi pendahuluan yang dilakukan dengan metode wawancara yang dilakukan di klinik permata hati salatiga pada tanggal 19 november 2022 pada 10 orang pasien yang berkunjung ke klinik yaitu 3 laki-laki dan 7 perempuan terdapat 4 yang menderita hipertensi dan 6 yang tidak hipertensi. 6 orang tidak memiliki hipertensi 4 orang memiliki gaya hidup sehat seperti melakukan (aktivitas fisik, pola makan yang sehat tidak suka makanan yang asin, tidak merokok, dan minum alkohol), sedangkan 2 orang memiliki gaya hidup yang tidak sehat (jarang berolahraga, suka makan makanan asin dan cepat saji, tidak bisa mengendalikan stress berlebih dan merokok secara berlebihan). Sedangkan 4 orang yang mengalami hipertensi 2 orang memiliki

gaya hidup yang sehat seperti (melakukan aktivitas fisik seminggu 2 kali, pola makan sehat jarang mengkonsumsi makanan yang asin dan cepat saji), 2 orang memiliki gaya hidup yang tidak sehat seperti (suka mengkonsumsi makanan asin, jarang melakukan aktivitas fisik, merokok berlebihan, minum alkohol).

Berdasarkan hal tersebut penulis tertarik dan ingin melakukan penelitian mengenai Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Usia Dewasa Muda di Klinik Permata Hati Salatiga.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka dapat dirumuskan yang menjadi permasalahan penelitian, yaitu “ Adakah Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Penyakit Hipertensi pada Pasien Usia Dewasa Muda di Klinik Permata Hati Salatiga ”.

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini secara umum adalah untuk mengetahui hubungan Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi pada Pasien Usia Dewasa Muda di Klinik Permata Hati Salatiga.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran gaya hidup pasien usia dewasa muda di klinik permata hati salatiga.
- b. Mengetahui gambaran kejadian hipertensi pasien usia dewasa muda di klinik permata hati salatiga

- c. Mengetahui hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada pasien usia dewasa muda di klinik permata hati salatiga.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat digunakan sebagai media pembelajaran dan referensi guna menambah tingkat pengetahuan khususnya di bidang kesehatan dalam kaitannya tentang gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa muda.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi usia dewasa muda

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah tingkat pengetahuan pada usia dewasa muda dalam upaya mengatur gaya hidup yang sehat (berolahraga seminggu 2 kali, menghindari makanan asin, tidak merokok, mampu mengendalikan stress, tidak minum alkohol) dan benar guna untuk mencegah terjadinya penyakit hipertensi dan sebagai masukan untuk usia dewasa muda agar mengetahui dampak yang diakibatkan dari gaya hidup yang tidak sehat atau tidak baik.

- b. Bagi peneliti selanjutnya

Menambah tingkat pengetahuan tentang pentingnya menerapkan dan menjaga pola gaya yang sehat pada usia dewasa muda yang menderita hipertensi dan sebagai masukan untuk peneliti selanjutnya.

- c. Bagi tempat penelitian

Sebagai masukan untuk usia dewasa muda supaya menerapkan gaya hidup yang sehat sebagai upaya pencegahan terhadap penyakit.

d. Bagi fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo

Penelitian ini digunakan sebagai tambahan informasi dan studi literatur tentang hubungan gaya dengan kejadian hipertensi di usia dewasa muda.

