

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Prevalensi remaja menurut WHO tahun 2022 berjumlah 18% dari total penduduk dunia, sedangkan menurut (BPS, 2024) jumlah penduduk usia 10 – 19 tahun sebanyak 44,2 juta jiwa atau 15,86% dari total penduduk di Indonesia pada tahun 2023. Menurut (Maidartati *et al.*, 2022) terdapat tiga fase perkembangan yang dialami remaja seiring dengan penyesuaian mereka menuju kedewasaan. Dalam setiap fase perkembangannya, remaja menghadapi berbagai tantangan, termasuk perubahan fisik, psikologis, dan sosial, yang dapat memicu berbagai masalah kesehatan.

Kesehatan remaja di Indonesia mengalami perubahan pola penyakit, di mana penyakit menular masih menjadi tantangan, sementara kasus penyakit tidak menular (PTM) terus meningkat. Salah satu penyakit tidak menular (PTM) utama yang menjadi masalah kesehatan global adalah hipertensi (Nasution & Gusva, 2024), yang ditandai dengan meningkatnya tekanan darah di atas normal.

Tekanan darah merupakan parameter utama kesehatan kardiovaskular, yang mengukur kekuatan aliran darah terhadap dinding arteri saat darah dipompa oleh jantung. Tekanan darah yang tidak terkontrol berisiko menyebabkan berbagai masalah kesehatan serius, seperti hipertensi, stroke, bahkan gagal jantung. Menurut data Survei Kesehatan Indonesia (SKI, 2023), prevalensi hipertensi di Indonesia pada usia  $\geq 15$  tahun mencapai 29,2%, sedangkan di Provinsi Jawa Tengah tercatat sebesar 31,3%. Peningkatan tekanan darah tidak

hanya terjadi pada kelompok usia dewasa maupun lansia, tetapi juga dapat dialami oleh remaja (Mardianti *et al.*, 2022).

Meningkat ataupun menurunnya tekanan darah dapat berpengaruh terhadap homeostasis dalam tubuh (Oliviani & Putri, 2023). Menurut AHA 2007 dalam (Kaneko *et al.*, 2021) peningkatan tekanan darah hingga mengalami tekanan darah tinggi (Hipertensi) apabila tekanan sistolik (saat jantung berkontraksi)  $\geq 130$  mmHg dan tekanan diastolik (saat jantung berelaksasi)  $\geq 80$  mmHg. Tekanan darah dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, meliputi usia, jenis kelamin, genetik, serta kebiasaan gaya hidup seperti stres, aktivitas fisik, kelebihan berat badan, merokok, konsumsi alkohol, dan obat-obatan (Makalew *et al.*, 2023). Salah satu faktor gaya hidup yang dapat mempengaruhi tekanan darah adalah *sedentary lifestyle*.

*Sedentary lifestyle* adalah gaya hidup yang tidak banyak bergerak, yang aktivitasnya biasanya berupa menonton TV, bermain games, menggunakan gadget, dan lain sebagainya (Maidartati *et al.*, 2022). Secara global, laporan World Health Organization (WHO, 2024) menunjukkan bahwa 31% orang dewasa dan 80% remaja di dunia gagal mencapai tingkat aktivitas fisik yang direkomendasikan, yaitu setidaknya 150 menit per minggu. Sementara di Indonesia, dari data Survei Kesehatan Indonesia (SKI, 2023) proporsi penduduk usia  $\geq 10$  tahun yang melakukan aktivitas fisik dalam kategori kurang mencapai 37,4%, naik 3,9% dari 33,5% pada tahun 2018. Sedangkan prevalensi di Kabupaten Semarang sendiri pada tahun 2018 mencapai 32,85%.

Dengan berkembangnya era digitalisasi 5.0, saat ini remaja dihadapkan pada kemudahan dalam akses teknologi contohnya berupa ruang virtual yang terasa

seperti nyata (Elsa Ariestika *et al.*, 2022). Kemudahan yang diperoleh mengubah gaya hidup seseorang menjadi *sedentary lifestyle*, seperti bermain games bahkan menggunakan layanan internet untuk berselancar di media sosial (Desmawati, 2019). Menurut survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII, 2024), mayoritas pengguna internet di Indonesia adalah Generasi Z (usia 12 – 27 tahun), menyumbang 34,40% dari total tingkat penetrasi nasional sebesar 79,50%, dengan remaja menempati peringkat tertinggi dalam penggunaan internet.

*Sedentary lifestyle* dan kurangnya aktivitas fisik dikaitkan dengan berbagai penyakit fisik dan mental (Reyes-Molina *et al.*, 2022). Dari segi kesehatan mental menurut (Jiang *et al.*, 2020) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa *sedentary lifestyle* berhubungan positif dengan kecemasan, depresi, dan perilaku bunuh diri dalam hubungan dosis-respons. Sedangkan dari segi kesehatan fisik, menurut (Barone Gibbs *et al.*, 2021) semakin banyak bukti epidemiologis yang menunjukkan bahwa tingginya tingkat *sedentary lifestyle* berhubungan dengan peningkatan tekanan darah, kekakuan arteri, penyakit kardiovaskular, dan kematian. *Sedentary lifestyle* memiliki sejumlah dampak buruk bagi kesehatan, seperti peningkatan angka kematian akibat resiko kanker, penyakit metabolik, muskuloskeletal, bahkan penyakit kardiovaskular (Park *et al.*, 2020).

*Sedentary lifestyle* yang mempengaruhi aktivitas fisik dapat secara signifikan mengganggu fungsi tekanan darah melalui beberapa mekanisme fisiologis. Perilaku *sedentary lifestyle* dan rendahnya aktivitas fisik dapat mengurangi efisiensi jantung dalam memompa darah dan mengurangi

elastisitas pembuluh darah, sehingga meningkatkan resistensi tekanan darah perifer. Ketika resistensi meningkat, jantung harus memompa lebih keras untuk mendorong darah ke pembuluh darah (Azizah *et al.*, 2022), yang kemudian meningkatkan tekanan darah.

Aktivitas fisik yang baik dan teratur dapat melatih otot jantung dan daya tahan perifer untuk mencegah peningkatan tekanan darah dengan cara melebarkan pembuluh darah (vasodilatasi) dan membakar lemak dalam pembuluh darah jantung, sehingga peredaran darah menjadi lebih lancar (Maskanah *et al.*, 2019). Teraturnya aktivitas fisik dapat meningkatkan kinerja jantung secara keseluruhan, dan orang yang aktif secara fisik cenderung memiliki tekanan darah lebih rendah serta kecil kemungkinannya terkena hipertensi (Agustiani *et al.*, 2023).

Walaupun banyak penelitian mengindikasikan adanya hubungan positif antara *sedentary lifestyle* yang meningkat dan tekanan darah tinggi, hasil yang diperoleh sering kali tidak menunjukkan konsistensi. Beberapa studi menemukan hubungan signifikan, seperti penelitian (Oematan & Oematan, 2021) yang menunjukkan remaja dengan *sedentary lifestyle* lebih dari 6 jam/hari memiliki risiko 2,27 kali lebih besar untuk mengalami hipertensi obesitas. Dalam penelitian (Vieira *et al.*, 2024) menemukan bahwa peningkatan aktivitas fisik ringan dan pengurangan *sedentary lifestyle* berkorelasi dengan penurunan tekanan darah sistolik pada remaja laki-laki.

Di sisi lain, penelitian lainnya menemukan hal yang sebaliknya, seperti penelitian (Ananta & Damayati, 2023) yang menunjukkan tidak ada hubungan antara *sedentary lifestyle* dan tekanan darah di Puskesmas Kaliwates. Penelitian

oleh (Solomon-Moore *et al.*, 2020) mengungkapkan bahwa aktivitas fisik dan durasi waktu *sedentary lifestyle* tampaknya tidak memiliki hubungan signifikan terhadap tekanan darah pada anak laki-laki. Sedangkan, (Oliveira *et al.*, 2018) menemukan bahwa menonton televisi lebih dari empat jam sehari meningkatkan risiko tekanan darah tinggi pada remaja laki-laki, sementara pada remaja perempuan, berbagai *sedentary lifestyle* tidak menunjukkan hubungan signifikan dengan tekanan darah tinggi. Berbagai hasil ini menunjukkan kesenjangan dalam pemahaman mengenai hubungan *sedentary lifestyle* dan tekanan darah, terutama di Indonesia, khususnya di Kabupaten Semarang, yang masih sangat terbatas penelitiannya.

Dari fenomena yang terjadi serta berbagai hasil riset penelitian terdahulu di atas, peneliti tertarik untuk menganalisis apakah ada hubungan *sedentary lifestyle* dengan tekanan darah pada remaja di SMA Negeri 1 Ungaran. Penelitian lanjutan ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara *sedentary lifestyle* dengan tekanan darah pada remaja di Kabupaten Semarang. Penelitian ini menggunakan *Sedentary Behavior and Health Outcomes Model* untuk memahami keterkaitan antara *sedentary lifestyle* dan pengaruhnya terhadap kesehatan remaja, terutama dalam aspek tekanan darah.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas maka dapat ditarik masalah apakah terdapat hubungan antara *sedentary lifestyle* dengan tekanan darah pada remaja di SMA Negeri 1 Ungaran?

### **C. Tujuan Penelitian**

#### 1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara *sedentary lifestyle* dengan tekanan darah pada remaja di SMA Negeri 1 Ungaran

#### 2. Tujuan Khusus

- a) Mendeskripsikan gambaran *sedentary lifestyle* pada remaja di SMA Negeri 1 Ungaran
- b) Mendeskripsikan gambaran tekanan darah pada remaja di SMA Negeri 1 Ungaran
- c) Menganalisis hubungan antara *sedentary lifestyle* dengan tekanan darah pada remaja di SMA Negeri 1 Ungaran

### **D. Manfaat Penelitian**

#### 1. Manfaat Teoritis

- a) Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperluas literatur ilmiah dalam bidang kesehatan, khususnya mengenai hubungan antara *sedentary lifestyle* dengan tekanan darah pada kalangan remaja.
- b) Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi tambahan dalam dunia pendidikan keperawatan terkait gaya hidup remaja, khususnya *sedentary lifestyle* dan dampaknya terhadap kesehatan, terutama tekanan darah.

## 2. Manfaat Praktis

### a) Bagi Remaja

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran remaja tentang pentingnya pola hidup aktif untuk menjaga tekanan darah dalam batas normal, serta memotivasi mereka untuk mengurangi *sedentary lifestyle*.

### b) Bagi Sekolah

Penelitian ini dapat memberikan informasi kepada pihak sekolah untuk mengembangkan program-program kesehatan, seperti peningkatan aktivitas fisik di sekolah dan edukasi mengenai dampak buruk dari *sedentary lifestyle* bagi kesehatan, khususnya terkait dengan tekanan darah.

### c) Bagi Tenaga Kesehatan

Hasil penelitian ini dapat digunakan oleh tenaga kesehatan terkhususnya puskesmas, posbindu, posrem, bahkan komunitas tertentu, untuk menyusun strategi intervensi dalam pencegahan dan penanganan risiko tekanan darah tinggi pada remaja akibat *sedentary lifestyle*.