

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan kondisi meningkatnya tekanan darah di atas batas normal yang dapat menyebabkan kesakitan hingga kematian (Soares, 2021). Penyakit ini dikenal sebagai "silent killer" karena sering kali tidak menunjukkan gejala awal namun dapat menimbulkan komplikasi serius seperti gagal ginjal, penyakit jantung koroner, dan stroke jika tidak ditangani secara dini (Utami dan Raudatussalamah, 2023). Berdasarkan data (World Health Organization, 2023), prevalensi hipertensi secara global mencapai 22%, sedangkan di Indonesia sebesar 34,1%, mengalami peningkatan dibandingkan hasil Riskesdas tahun 2023 yang sebesar 25,8% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023). Di Kalimantan Tengah, prevalensi hipertensi sebesar 34,1% berdasarkan pengukuran tekanan darah 8,4% berdasarkan diagnosis dokter saja, dan 8,8% berdasarkan diagnosis dan/atau riwayat pengobatan tekanan darah, atau sekitar 384.072 orang atau 2,33 persen dari populasi menderita hipertensi (Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Tengah, 2021). Sedangkan melaporkan 13.147 kasus hipertensi dan 85 kematian dari kasus tersebut pada tahun 2020.

Faktor risiko hipertensi sangat beragam, mulai dari faktor genetik, usia, hingga gaya hidup sehari-hari yang tidak sehat seperti konsumsi makanan tinggi garam, lemak jenuh, merokok, kurang olahraga, serta kebiasaan mengonsumsi kopi secara berlebihan (Tarigan, 2023). Perubahan pola hidup masyarakat modern cenderung mengarah pada gaya hidup instan, rendah aktivitas fisik, dan pola makan yang kurang seimbang. Hal ini secara signifikan meningkatkan risiko hipertensi terutama pada usia produktif, yaitu rentang usia 36–45 tahun, yang sering kali mengabaikan aspek kesehatan akibat kesibukan pekerjaan dan tuntutan sosial.

WHO menyatakan bahwa hipertensi dapat dicegah dan dikendalikan melalui perubahan gaya hidup yang sehat seperti berolahraga secara teratur, mengatur pola makan, berhenti merokok, dan menghindari stres (World Health Organization, 2023). Pengetahuan yang memadai tentang hipertensi sangat penting untuk mendorong perubahan perilaku. Individu yang memiliki tingkat pengetahuan tinggi cenderung lebih mampu menerapkan gaya hidup sehat dibandingkan mereka yang kurang memahami risiko dan pencegahan hipertensi (Hepilita dan Saleman, 2023).

Hipertensi selama ini sering dianggap sebagai penyakit yang lebih banyak menyerang kelompok lansia. Namun data menunjukkan adanya peningkatan signifikan kasus hipertensi pada kelompok usia produktif, khususnya rentang 36–45 tahun masa puncak produktivitas kerja dan tanggung jawab sosial-ekonomi yang membuat kondisi ini berpotensi menurunkan produktivitas, kestabilan ekonomi keluarga, dan kualitas hidup (Joho, 2021). Ironisnya, sebagian besar penderita hipertensi di kelompok ini masih menjalankan gaya hidup yang kurang sehat, meliputi pola makan tinggi garam dan lemak jenuh, rendah sayur dan buah, aktivitas fisik minim, kebiasaan merokok atau konsumsi alkohol, stres tinggi, dan rendahnya kepatuhan terhadap kontrol rutin serta terapi medis. Konsumsi natrium berlebihan ditemukan pada makanan olahan dan cepat saji telah terbukti meningkatkan tekanan darah dan risiko penyakit kardiovaskular (Poulson, 2024).

Gaya hidup sedentari juga berkontribusi besar terhadap hipertensi, karena kurang aktivitas fisik menyebabkan pembuluh darah kehilangan elastisitas dan mengalami tekanan lebih tinggi (Hoseini, dkk., 2014). Sementara itu, stres kronis yang tidak dikelola dapat memicu aktivasi saraf simpatik dan meningkatkan sekresi hormon seperti kortisol dan adrenalin semuanya berperan dalam menaikkan tekanan darah. Kombinasi keseluruhan gaya hidup ini menciptakan lingkungan risiko yang sangat tinggi bagi perkembangan dan perburukan hipertensi.

Permasalahan ini menunjukkan adanya kesenjangan antara pengetahuan kesehatan dan perilaku nyata di masyarakat. Menurut *Health Belief Model*, persepsi terhadap kerentanan dan keseriusan penyakit tidak

selalu cukup untuk mendorong perubahan perilaku tanpa adanya self-efficacy dan motivasi yang kuat (Setiyaningsih, Tamtomo, dan Suryani, 2023). Studi menggunakan model ini pada pasien hipertensi menunjukkan bahwa persepsi kerentanan (*susceptibility*), keparahan (*severity*), hambatan (*barriers*), manfaat (*benefits*), dan efikasi (*self-efficacy*) secara signifikan memengaruhi perilaku pengelolaan hipertensi mereka (Shen, dkk., 2020). Oleh karena itu, urgensi penelitian ini terletak pada kebutuhan mendesak untuk memahami secara mendalam bagaimana pola hidup masyarakat usia produktif mempengaruhi kondisi hipertensi mereka. Dengan pemetaan faktor-faktor gaya hidup dominan ini, intervensi promotif dan preventif di Puskesmas dapat dirancang lebih tepat sasaran, demi menurunkan prevalensi dan komplikasi hipertensi pada usia produktif.

Pada hasil studi pendahuluan yang sudah dikerjakan pada tanggal 10 Februari 2025 didapatkan jumlah masyarakat yang mengalami tekanan darah tinggi selama tahun 2024 sejumlah 716 orang dengan rentan usia 15-59 tahun dari data tersebut rentan usia yang paling banyak menderita hipertensi usia 36-45 tahun, dengan jumlah kematian sebanyak 9 jiwa. Data dari Puskesmas Terawan dari bulan Januari-Desember 2024, didapatkan kasus hipertensi pada umur ≥ 15 tahun di desa Terawan sebanyak 716 kasus. Sedangkan jumlah lansia > 55 tahun yang mengalami hipertensi sejumlah 735 kasus hipertensi. Dari data-data tersebut mengindikasikan bahwa prevalensi tekanan darah tinggi masih tinggi di puskesmas terawan. Oleh sebab itu, diperlukan pengelolaan hipertensi pada masyarakat dengan berfokus pada faktor risiko yang menyebabkan hipertensi yang bisa dikontrol salah satunya adalah gaya atau pola hidup penderita hipertensi.

Survei pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 10 februari 2025 terhadap sembilan orang menunjukkan bahwa tiga dari mereka masih belum memahami pola hidup sehat dan enam dari mereka belum memahami penyebab penyakit hipertensi.

Penelitian terdahulu menunjukkan hasil yang beragam. Penelitian menemukan bahwa tidak semua aspek gaya hidup seperti pola makan dan merokok memiliki hubungan signifikan terhadap kejadian hipertensi. Namun,

konsumsi kopi menunjukkan hubungan yang bermakna. Penelitian lain oleh menunjukkan bahwa stres memiliki hubungan signifikan dengan kejadian hipertensi pada usia produktif. Temuan ini menunjukkan pentingnya menggali lebih dalam gaya hidup masyarakat usia produktif, khususnya di wilayah kerja UPTD Puskesmas Terawan.

Melihat tingginya prevalensi hipertensi dan pentingnya gaya hidup sebagai faktor yang dapat dimodifikasi, maka perlu dilakukan penelitian mengenai gambaran gaya hidup masyarakat usia produktif (36–45 tahun) pada penderita hipertensi di UPTD Puskesmas Terawan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang komprehensif untuk mendukung upaya promotif dan preventif dalam penanggulangan hipertensi di tingkat pelayanan kesehatan primer. Kajian lebih lanjut tentang gaya hidup Masyarakat usia produktif usia 36-45 tahun dengan darah tinggi perlu dilakukan berdasarkan masalah dan urutan peristiwa yang disebutkan di atas. Karena itu, "Gambaran Gaya Hidup Masyarakat Usia Produktif 36-45 tahun Penderita Hipertensi di UPTD Puskesmas Terawan Kecamatan Seruyan Raya Kabupaten Seruyan Propinsi Kalimantan Tengah" adalah subjek penelitian yang menarik bagi penulis.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan masalah di atas maka dapat dirumuskan masalah penelitian yaitu bagaimana gambaran gaya hidup masyarakat usia produktif 36-45 tahun pada penderita hipertensi di UPTD Puskesmas Terawan?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Menganalisis gambaran gaya hidup masyarakat usia produktif 36-45 tahun pada penderita hipertensi di UPTD Puskesmas Terawan.

2. Tujuan Khusus

a. Mengidentifikasi gambaran karakteristik responden penderita hipertensi usia 36–45 tahun.

- b. Mengidentifikasi gambaran gaya hidup pada penderita hipertensi usia 36–45 tahun.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang keperawatan komunitas dan kesehatan masyarakat, terkait dengan gaya hidup dan faktor risiko hipertensi pada usia produktif. Hasil penelitian ini juga dapat dijadikan referensi untuk penelitian-penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan upaya pencegahan dan pengelolaan hipertensi berbasis gaya hidup.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Penderita Hipertensi:

Memberikan informasi dan pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya gaya hidup sehat dalam mengendalikan tekanan darah dan mencegah komplikasi hipertensi.

b. Bagi Tenaga Kesehatan di UPTD Puskesmas Terawan:

Hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar untuk menyusun program penyuluhan, promosi kesehatan, serta intervensi yang sesuai dalam upaya perubahan gaya hidup masyarakat usia produktif, khususnya penderita hipertensi.

c. Bagi Pemerintah dan Pembuat Kebijakan Kesehatan:

Memberikan gambaran nyata tentang kondisi gaya hidup masyarakat usia produktif yang dapat dijadikan bahan pertimbangan dalam perumusan kebijakan promotif dan preventif untuk menekan angka kejadian hipertensi di masyarakat.