

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu penyakit kronis dan tidak menular yang menjadi masalah kesehatan masyarakat global karena prevalensinya yang tinggi. Saat ini, lebih dari 25% dari populasi dunia adalah hipertensi dengan perkiraan bahwa persentase ini dapat meningkat menjadi 29% pada tahun 2025. Hipertensi adalah suatu kondisi atau keadaan dimana seseorang mengalami kenaikan tekanan darah di atas batas normal yang akan menyebabkan rasa sakit hingga kematian, dimana tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg. Hipertensi sering disebut sebagai (silent killer) dikarenakan gejalanya yang seringkali tidak banyak disadari. Beberapa gejala yang sering muncul dari penyakit ini adalah sakit kepala/rasa berat di tengkuk, vertigo, mudah lelah, penglihatan kabur, telinga berdengung, dan mimisan (Kemenkes RI, 2019).

Faktor risiko yang berperan dalam kejadian hipertensi di bagi dua, yang pertama faktor risiko yang tidak dapat di rubah diantaranya umur, di usia >40 tahun kajadian hipertensi banyak di temukan karena terjadinya perubahan struktur pembuluh darah, jenis kelamin penderita hipertensi banyak di temukan pada laki-laki karena pola hidup yang kurang sehat, keturunan seseorang yang di dalam keluarganya memiliki keturunan hipertensi maka sekitar 15-35 % cenderung menderita hipertensi juga (Widodo, Tori Rihiantoro & Muji, 2017),

Menurut *WHO*, diperkirakan tahun 2020 sekitar 1,56 miliar orang dewasa hidup dengan hipertensi. *WHO* menyatakan bahwa hipertensi adalah salah satu faktor risiko utama untuk penyakit kardiovaskular yang dapat menyebabkan kematian dini. Di Indonesia, terutama di kabupaten-kabupaten seperti Semarang,

Berdasarkan data Dinkes Jateng (2019) penderita hipertensi di Jawa Tengah sebesar 37,57%. Prevalensi hipertensi pada perempuan diketahui lebih tinggi yakni sebesar (40,17%) dan laki-laki sebesar (34,83%). Penelitian yang dilakukan Fitriyaningsih (2015) mendapatkan kejadian hipertensi pada remaja di SMAN 1 Ungaran sebesar 57,6%. Prevalensi hipertensi di kalangan usia produktif semakin meningkat, yang menjadi perhatian serius bagi kesehatan masyarakat. sedangkan di desa pundung putih merupakan satu termasuk desa yang terdapat usia produktif yang gaya hidupnya yang kurang sehat dan usia dewasa kebanyakan bekerja di area industri

Tekanan darah tinggi pada usia produktif akan menyebabkan masalah baru yang akan datang, disebabkan karena gangguan pembuluh darah yang mengakibatkan suplai oksigen terhambat. Selain itu juga Data dari berbagai penelitian menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi di kalangan usia produktif terus meningkat. Menurut laporan dari organisasi kesehatan *WHO*, sekitar 30% populasi dewasa di negara berkembang mengalami hipertensi, dan angka ini diperkirakan akan terus meningkat seiring dengan perubahan gaya hidup dan pola makan yang tidak sehat. Teori ini sesuai dengan pernyataan bahwa Gaya hidup yang mengutamakan kesuksesan, bekerja dengan keras, pada saat

tertekan, dan mengalami stres yang lama, kurang aktifitas, merokok, konsumsi alkohol dimana semuanya adalah penyebab hipertensi (Suprayitno et al., 2020)

Mengingat dampak hipertensi yang tinggi pada usia produktif, sehingga yang beresiko dan penderita hipertensi tidak menyadari bahwa menderita hipertensi atau diketahui mengalami hipertensi setelah komplikasi. Stroke adalah manifestasi dari rusaknya struktur jaringan otak sebagai akibat rusaknya pembuluh darah yang menyuplai darah ke otak. Stroke pada penderita hipertensi sering terjadi pada mereka yang tidak melakukan pengendalian tekanan darah secara teratur, baik pola hidup maupun pengobatan. Kerusakan organ target apabila terjadi komplikasi hipertensi yang akan bergantung pada besarnya tekanan darah dan lamanya kondisi yang tidak diobati (Kemenkes RI, 2019).

Di era sekarang menunjukkan bahwa Tekanan darah tinggi yang terjadi pada usia produktif merupakan usia yang dianggap masih mampu beraktivitas dan menghasilkan sesuatu, melihat dari pengertian tersebut seharusnya penderita hipertensi pada usia produktif sedikit dikarenakan banyak aktivitas yang dapat dilakukan. Faktor risiko hipertensi adalah terkait dengan berat badan yang tidak normal parameter pada remaja awal, pusat obesitas, kurangnya aktivitas fisik, rendah keluarga ekonomi, dan riwayat keluarga Hipertensi. Risiko hipertensi bisa diidentifikasi pada remaja awal dengan inisiatif petugas kesehatan masyarakat untuk melakukan lebih awal deteksi dan pengelolaan kesehatan masyarakat masalah dengan memprioritaskan remaja awal dan keluarga berisiko tinggi hipertensi (Manios et al., 2019).

Faktor risiko yang berperan dalam kejadian hipertensi di bagi dua, yang pertama faktor risiko yang tidak dapat di rubah diantaranya umur, di usia >40 tahun kajadian hipertensi banyak di temukan karena terjadinya perubahan struktur pembuluh darah, jenis kelamin penderita hipertensi banyak di temukan pada laki-laki karena pola hidup yang kurang sehat, keturunan seseorang yang di dalam keluarganya memiliki keturunan hipertensi maka sekitar 15-35 % cenderung menderita hipertensi juga (Widodo, Tori Rihiantoro & Muji, 2017),

Di sisi lain, ada faktor risiko yang dapat diubah. Usia merupakan salah satu faktor utama, karena risiko hipertensi meningkat seiring bertambahnya usia. Selain itu, faktor genetik berperan penting; riwayat keluarga dengan hipertensi dapat meningkatkan risiko seseorang untuk mengalami kondisi yang sama. Jenis kelamin juga berpengaruh, di mana pria cenderung memiliki risiko lebih tinggi dibandingkan wanita, terutama pada usia muda. Mekanisme terjadinya tekanan darah tinggi pada usia produktif dipengaruhi pada kebiasaan individu yang berkaitan dengan gaya hidup yang kurang baik,

Gaya hidup merupakan faktor terpenting yang dapat mempengaruhi kehidupan pada masyarakat. Khususnya pada penderita hipertensi. Gaya hidup dapat diubah dengan mengurangi diet rendah garam, mengurangi minuman alkohol, tidak merokok, mengurangi minuman berkafein, dan meningkatkan aktifitas fisik minimal 150-300 menit per minggu untuk aktifitas intensitas sedang, 75-150 menit per minggu untuk aktifitas intensitas tinggi. Namun (*WHO*) menekankan melakukan aktifitas fisik 1-5 menit lebih baik daripada tidak pernah sama sekali. Gaya hidup yang berpengaruh meningkatkan resiko

hipertensi adalah kebiasaan makan tinggi garam, kebiasaan merokok dan kebiasaan olahraga, sedangkan kebiasaan minum alkohol dan kopi, makan tinggi lemak dan obesitas tidak berpengaruh meningkatkan resiko hipertensi. Kebiasaan makan tinggi garam merupakan faktor resiko hipertensi yang paling berpengaruh, orang yang mempunyai kebiasaan makan tinggi garam memiliki resiko terkena hipertensi 35.181 kali lebih besar bila dibandingkan dengan orang yang tidak mempunyai kebiasaan makan tinggi garam. Kebiasaan merokok merupakan faktor ke-2 penyebab hipertensi, orang yang mempunyai kebiasaan merokok memiliki resiko terkena hipertensi 24.92 kali lebih besar bila dibandingkan dengan orang yang tidak mempunyai kebiasaan merokok.

Kebiasaan olah raga merupakan faktor ke-3 penyebab hipertensi, orang yang mempunyai kebiasaan olah raga beresiko mengalami hipertensi 0.062 kali lebih rendah daripada orang yang tidak mempunyai kebiasaan olah raga.(Sriwiyati and Indriani 2017)

Gaya hidup sehat sangat penting untuk semua individu untuk menjadi sehat dan produktif di setiap tahap kehidupan. Indonesia saat ini termasuk dalam negara dengan mayoritas populasi pada tahap usia yang berbuah di awal kelompok remaja-dewasa. Ini berarti bahwa kondisi membutuhkan berbagai upaya untuk mencapai Status kesehatan yang optimal dan mencegah risiko penyakit faktor-faktor, terutama dalam kelompok penyakit (Kementrian Kesehatan RI,2017). Gaya hidup yang berubah dan kurang menerapkan kehidupan yang sehat menyebabkan banyak masalah kesehatan, diakibatkan karena gaya hidup yang tidak sehat meliputi pola makan yang salah, perokok

aktif, mengalami stress, dari kebiasaan tersebut dapat menjadi faktor dominan yang menyebabkan seseorang mengalami masalah kesehatan salah satunya dalam sistem kardiovaskuler yaitu hipertensi (Damayanti, 2020).

Penelitian oleh Pratiwi dan Arifin (2020) mengungkapkan bahwa edukasi mengenai pola makan sehat sangat penting untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya nutrisi dalam pencegahan hipertensi. Pola makan dengan konsumsi lauk hewani yang tinggi lemak juga menyebabkan hipertensi. Selain itu, mengkonsumsi karbohidrat yang mengandung tinggi natrium dan lemak, susu dan penyedap makanan, menunjukkan bahwa ada signifikan dengan kejadian hipertensi (Manik and Wulandari 2020).

Gaya hidup yang mempengaruhi tekanan darah meliputi pola makan yang tidak sehat (konsumsi garam berlebih, diet tinggi lemak jenuh dan lemak trans, serta rendahnya asupan buah dan sayuran), kurangnya aktivitas fisik, merokok, serta kelebihan berat badan atau obesitas. Selain itu, ada faktor risiko lingkungan untuk hipertensi dan penyakit terkait, di mana polusi udara adalah yang paling signifikan. Adapun Faktor risiko yang tidak dapat dimodifikasi meliputi riwayat keluarga dengan hipertensi, usia di atas 65 tahun, dan penyakit yang menyertai seperti diabetes atau penyakit ginjal. Kebiasaan seseorang yang dapat mempengaruhi hipertensi seperti makan makanan cepat saji yang banyak mengandung pengawet dan kadar garam yang terlalu tinggi adapun mengkonsumsi makanan yang banyak lemak, kebiasaan merokok (Suoth et al., 2019).

Gaya hidup dalam pencegahan hipertensi sangat signifikan. Perubahan sederhana seperti mengurangi konsumsi garam, meningkatkan asupan buah dan sayuran, serta rutin berolahraga dapat menurunkan tekanan darah dan mengurangi risiko komplikasi. Sebuah studi menunjukkan bahwa intervensi gaya hidup yang meliputi diet sehat dan aktivitas fisik dapat menurunkan tekanan darah sistolik hingga 10 mmHg pada individu hipertensi. Selain itu, modifikasi gaya hidup juga berkontribusi pada peningkatan kesehatan mental dan kualitas hidup secara keseluruhan. Dengan memahami variabel-variabel ini, intervensi yang lebih tepat dapat dirancang untuk membantu individu mengadopsi gaya hidup sehat.

Dengan memahami faktor-faktor yang mempengaruhi hipertensi dan strategi modifikasi gaya hidup yang tepat, diharapkan masyarakat dapat lebih sadar akan kesehatan mereka. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan dan rekomendasi yang bermanfaat untuk pengembangan kebijakan kesehatan serta program-program pencegahan hipertensi yang lebih efektif. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata dalam mengatasi masalah hipertensi, khususnya di kalangan usia produktif, sehingga dapat menciptakan masyarakat yang lebih sehat dan produktif.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan kepada 5 pasien hipertensi yang ada di posyandu desa pundung putih dengan menggunakan metode wawancara diperoleh hasil bahwa 3 dari 5 responden sudah melakukan modifikasi dengan melakukan pola hidup yang lebih sehat. Responden pertama mengungkapkan bahwa dalam kesehariannya sudah

mengurangi makanan berlemak dan gorengan, mengurangi makanan asin dan mengurangi makanan bersantan. Responden kedua mengungkap semenjak menderita hipertensi ia mengurangi makanan berlemak dan yang mengandung santan, rutin mengkonsumsi jamu atau obat tradisional seperti rebusan daun salam. Responden ketiga mengungkapkan jika dirinya saat ini rutin melakukan aktifitas fisik seperti jogging dipagi hari, responden keempat mengungkapkan masih susah merubah pola hidup karena masih sering mengkonsumsi makanan berminyak, merokok dan selalu minum kopi namun sudah lebih mengurangi kebiasaannya itu, sedangkan responden kelima mengungkapkan jika ia sudah cukup mengurangi makanan yang berlemak dan diet rendah garam, namun masih kesulitan mengubah pola hidup begadang, karena setiap harinya beliau masih suka begadang dan merokok.

Dari studi pendahuluan yang dilakukan, serta gaya hidup yang berperan sebagai faktor risiko hipertensi yang masih dapat dimodifikasi, maka penting untuk dilakukan penelitian tentang gambaran modifikasi gaya hidup dalam pencegahan hipertensi pada usia produktif, ketika individu masih dalam tahap pengembangan penyakit di masa depan fokus pada usia produktif menekankan pentingnya pencegahan primer sejak dini, sebelum kondisi hipertensi berkomplikasi.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas Tekanan darah tinggi pada Usia produktif merupakan usia yang dianggap masih mampu beraktivitas dan menghasilkan sesuatu, melihat dari pengertian tersebut seharusnya penderita

hipertensi pada usia produktif sedikit dikarenakan banyak aktivitas yang dapat dilakukan peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Bagaimana Deskripsi Gaya Hidup Sebagai Faktor Resiko Hipertensi usia produktif di desa pundung putih.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui “ Gaya Hidup Sebagai Faktor Resiko Hipertensi Usia Produktif Di Desa pundung putih

2. Tujuan Khusus

- a. Menggambarkan karakteristik responden yang terdiri dari jenis kelamin, pekerjaan ,pendidikan, riwayat hipertensi orang tua,
- b. Menggambarkan aktifitas fisik
- c. Menggambarkan pola makan
- d. Menggambarkan kebiasaan merokok
- e. Menggambarkan resiko hipertensi
- f. Menggambarkan resiko hipertensi dilihat dari , jenis kelamin,pendidikan,pekerjaan, Riwayat hipertensi orang tua.
- g. Menggambarkan resiko hipertensi dilihat dari aktifitas fisik, pola makan, dan kebiasaan merokok

D. Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan berguna sebagai bahan masukan bagi:

1. Manfaat Teoritik

Dilakukannya penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi serta gambaran gaya hidup resiko hipertensi khususnya di desa pundung putih

2. Manfaat praktis

a. Bagi Pelayanan kesehatan

Menjadi salah satu rujukan untuk memberikan tindak lanjut kepada penderita maupun yang beresiko di desa pundung putih untuk menjaga gaya hidup agar terhindar dari hipertensi berulang dan komplikasi

b. Bagi Masyarakat

Penelitian ini menjadi gambaran bagi pasien mengenai gaya hidup sebagai faktor resiko hipertensi yang dilakukan oleh penderita hipertensi yang lain, sehingga warga dapat saling menerapkan gaya hidup yang sehat guna terhindar dan hipertensi berulang dan komplikasi.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Menjadi bahan acuan evidence based bagi peneliti selanjutnya dalam mengembangkan penelitian tentang gaya hidup dengan faktor lain.