

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Prevelensi remaja menurut World Health Organization (WHO) tahun 2024, sekitar 1,3 miliar remaja atau sekitar 16 % dari total populasi dunia adalah individu usia 10–19 tahun, yang menunjukkan bahwa remaja merupakan bagian besar dari populasi global dengan berbagai kebutuhan kesehatan yang kompleks. Di Indonesia, jumlah remaja (usia 10–19 tahun) diperkirakan mencapai sekitar 46 juta jiwa atau sekitar 17 % dari total penduduk, yang berkontribusi pada struktur demografi nasional yang besar. Menurut Maidartati et al. (2022), remaja mengalami tiga fase perkembangan seiring penyesuaian menuju kedewasaan, dan pada setiap fase tersebut mereka menghadapi tantangan fisik, psikologis, dan sosial yang dapat memicu berbagai masalah kesehatan. Dalam beberapa tahun terakhir, pola penyakit pada remaja di Indonesia menunjukkan pergeseran di mana penyakit menular tetap menjadi tantangan, sementara beban penyakit tidak menular (PTM) seperti hipertensi terus meningkat. Salah satu PTM utama yang menjadi perhatian kesehatan global dan nasional adalah hipertensi, yang menurut data Survei Kesehatan Indonesia (SKI 2023) menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi pada kelompok usia muda (18–24 tahun) mencapai sekitar 10,7 %, mengindikasikan bahwa tekanan darah tinggi bukan hanya masalah usia tua tetapi juga telah muncul pada kelompok usia remaja–dewasa muda

Tekanan darah merupakan salah satu indikator dalam memelihara dalam tubuh karena berhubungan langsung dengan fungsi jantung, pembuluh darah, ginjal, dan sistem saraf otonom. Tekanan darah dipengaruhi oleh dua faktor utama, yaitu debit jantung (cardiac output) dan tahanan vaskular perifer. Kedua faktor ini dikelola melalui mekanisme regulasi yang bersifat jangka pendek dan jangka panjang (Patel et al., 2023). Dalam upaya pengaturan jangka

panjang dilakukan oleh **ginjal melalui sistem renin–angiotensin–aldosteron (RAAS)** yang berperan mengatur volume darah dan keseimbangan natrium. Gangguan pada salah satu sistem ini dapat menyebabkan ketidakseimbangan tekanan darah yang berujung pada peningkatan risiko **penyakit kardiovaskular**. (Hu et al., 2023).

Tekanan darah merupakan salah satu unsur pokok penting pada sistem kardiovaskular. Penyakit kardiovaskular merupakan masalah kesehatan yang disebabkan salah satunya adalah perilaku *sedentary lifestyle*. Perilaku *sedentary lifestyle* merupakan kebiasaan seseorang yang ditandai dengan minimnya aktivitas fisik dan lebih banyak menghabiskan waktu dalam posisi duduk atau berbaring, seperti menonton televisi, bermain gadget, bekerja di depan komputer, atau belajar tanpa banyak bergerak (World Health Organization [WHO], 2020). Studi oleh Qin et al. (2023) menemukan bahwa orang yang memiliki aktivitas fisik rendah cenderung memiliki tekanan darah sistolik rata-rata yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang aktif.

Salah satu dampak dari *sedentary lifestyle* adalah peningkatan tekanan darah. Studi oleh Li et al. (2024) menunjukkan bahwa semakin banyak waktu yang dihabiskan untuk perilaku *sedentary lifestyle* semakin besar kemungkinan remaja mengalami peningkatan tekanan darah sistolik, yang merupakan faktor risiko utama untuk penyakit jantung di kemudian hari. Hal ini disebabkan oleh berkurangnya aliran darah dan aktivitas jantung yang optimal ketika tubuh tidak bergerak, yang dapat memengaruhi tekanan darah. Remaja yang menghabiskan lebih dari 6 jam per hari dalam perilaku *sedentary* , seperti menonton televisi atau bermain video game, lebih rentan mengalami tekanan darah dibandingkan dengan remaja yang lebih aktif secara fisik.

Selain peningkatan tekanan darah, *sedentary lifestyle* juga memengaruhi sistem kardiovaskular secara keseluruhan. Studi oleh Nizami et al. (2025) menemukan bahwa remaja yang lebih sering duduk tanpa bergerak mengalami penurunan fungsi jantung dan pembuluh darah. Aktivitas fisik yang rendah mengurangi kemampuan jantung untuk memompa darah secara efisien, sehingga meningkatkan risiko penyakit jantung koroner dan masalah kardiovaskular lainnya di usia dewasa. Oleh karena itu, penting bagi remaja untuk mengurangi kebiasaan *sedentary lifestyle* dan meningkatkan waktu aktivitas fisik mereka.

Sedentary lifestyle yang mempengaruhi aktivitas fisik secara signifikan dapat 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.

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) memperkirakan bahwa sekitar 1,8 miliar orang dewasa di seluruh dunia berada dalam kondisi berisiko mengalami penyakit akibat rendahnya tingkat aktivitas fisik. Pada tahun 2020, prevalensi remaja Indonesia dengan perilaku *sedentary* tinggi tercatat sebesar 24,5% (Giffary & Arleen Devita, 2024). Remaja menghabiskan waktu berjam-jam dalam posisi duduk, baik di sekolah maupun saat waktu luang, hal ini dapat meningkatkan risiko terhadap berbagai masalah kesehatan seperti obesitas, gangguan metabolik, dan gangguan kesehatan mental (Haghjoo et al., 2022).

Tren masa depan menunjukkan bahwa remaja termasuk salah satu kelompok yang berisiko mengalami masalah tekanan darah karena *sedentary lifestyle*. Remaja sebagian besar

dikuasai oleh kegiatan yang mengharuskan duduk dalam waktu yang lama, seperti belajar di sekolah, bermain gadget, dan menonton televisi. Keadaan ini menyebabkan tubuh menjadi kurang aktif, sehingga metabolisme melambat, pembakaran kalori menurun, dan dalam jangka panjang dapat berpengaruh pada tekanan darah.

Oleh karena itu, pola hubungan *sedentary lifestyle* dengan tekanan darah di kalangan remaja ke depannya harus mendapatkan perhatian yang lebih. Dalam keluarga dan sekolah harus menyoroti pentingnya aktivitas fisik yang konsisten dan pengurangan waktu di depan layar.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Babadi et al. (2021), ditemukan bahwa durasi waktu duduk yang lama berhubungan erat dengan tekanan darah yang lebih tinggi pada remaja. Studi ini menunjukkan bahwa remaja yang menghabiskan lebih dari dua jam per hari untuk kegiatan *sedentary*, seperti menonton televisi atau bermain video game, memiliki kemungkinan lebih besar untuk mengalami hipertensi ringan hingga sedang. Penelitian ini juga mengungkapkan bahwa semakin lama waktu yang dihabiskan dalam aktivitas *sedentary*, semakin besar pula kemungkinan terjadinya peningkatan tekanan darah.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan menggunakan instrumen **ASAQ (Adolescent Sedentary Activity Questionnaire)** terhadap responden remaja, diperoleh gambaran bahwa sebagian besar responden memiliki **tingkat aktivitas fisik yang rendah**. Dari 33 responden, sekitar **68% menunjukkan kategori aktivitas fisik kurang**, sementara hanya **32% yang memiliki aktivitas fisik cukup hingga tinggi**.

Selain itu, hasil kuesioner juga memperlihatkan bahwa **waktu penggunaan layar (screen time)** mendominasi aktivitas harian responden. Sebanyak **74% responden menghabiskan waktu lebih dari 4 jam per hari** untuk kegiatan berbasis layar seperti

menonton televisi, bermain game , atau menggunakan media sosial, sedangkan hanya **26%** yang memiliki screen time di bawah batas normal.

B. Rumusan Masalah

Fenomena yang terjadi di lapangan menunjukkan bahwa *sedentary lifestyle* atau kebiasaan kurang aktivitas fisik menjadi salah satu pola hidup yang mulai banyak diterapkan oleh remaja, khususnya di lingkungan sekolah. Aktivitas sehari-hari yang lebih banyak dihabiskan untuk duduk, seperti belajar di kelas dalam waktu lama, menggunakan gawai, serta menonton televisi atau bermain komputer, dapat menyebabkan menurunnya aktivitas fisik yang berdampak pada kesehatan tubuh, termasuk tekanan darah. Fenomena ini mengindikasikan bahwa pengetahuan, sikap, dan perilaku remaja terhadap kesehatan masih perlu mendapat perhatian serius. Apabila kondisi tersebut tidak segera diatasi, maka angka kejadian di kalangan remaja akan terus meningkat di masa yang akan datang. Berdasarkan hal tersebut, peneliti tertarik untuk mengambil judul “Hubungan Antara *Sedentary Lifestyle* Dengan Tekanan Darah Pada Remaja di SMA N 1 Bergas”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan *sedentary lifestyle* dengan tekanan darah pada remaja SMA Negeri 1 Bergas

2. Tujuan Khusus

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

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

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

c. Bagi Tenaga Kesehatan

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