

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Salah satu penyebab utama kematian dan penyakit parah adalah hipertensi. Hipertensi kadang-kadang disebut sebagai "pembunuh diam-diam" karena jarang menunjukkan tanda-tanda awal yang nyata dan sering kali baru diketahui setelah menimbulkan kesulitan yang berarti. Ketika tekanan darah diastolik, yang mengukur tekanan darah di antara detak jantung, melampaui 90 mmHg dan tekanan darah sistolik, yang mengukur tekanan darah di antara detak jantung, melampaui 140 mmHg, hipertensi didiagnosis. (Yonata, 2020).

Pada tahun 2015, WHO memperkirakan bahwa 1,28 miliar orang berusia antara 30 dan 79 tahun akan menderita hipertensi pada tahun 2021. Mayoritas dari mereka tinggal di negara-negara dengan tingkat pendidikan rendah dan menengah. Menurut perkiraan ini, jumlah penderita hipertensi diperkirakan akan meningkat setiap tahunnya. Pada tahun 2025, diperkirakan 1,5 miliar orang akan menderita hipertensi, dan penyakit ini beserta akibatnya akan merenggut nyawa 9,4 juta orang setiap tahunnya. (Rahmadhani, 2021).

Saat ini, proporsi penderita tekanan darah tinggi tertinggi ditemukan di negara-negara terbelakang. Menurut Laporan Status Global WHO tentang Penyakit Tidak Menular tahun 2018, hipertensi menyerang 40% negara berkembang dan hanya 35% di negara-negara industri. Afrika memiliki persentase pasien tekanan darah tinggi tertinggi (46%). Dengan 35%, Amerika kini berada di posisi terakhir. 36% individu di Asia Tenggara memiliki tekanan darah tinggi. Selain itu, penyakit ini merenggut nyawa 1,5 juta orang di Asia setiap tahun. Ini menunjukkan bahwa satu dari tiga orang menderita hipertensi. (Alkhusari, Anggita & Satrio, 2023).

Hipertensi adalah gangguan kardiovaskular yang berkontribusi signifikan terhadap kematian akibat penyakit jantung dan stroke, dengan angka sekitar 45% dan 51% secara berturut-turut. Meskipun umumnya terjadi pada populasi lanjut usia (di atas 60 tahun), prevalensi hipertensi kini semakin meningkat pada kelompok usia yang lebih muda. Menurut Tirtasari & Kodim (2019), pada tahun 2013, prevalensi hipertensi di Indonesia menunjukkan tren yang meningkat pada kelompok usia muda. Angka ini adalah 8,7% untuk usia 18-24 tahun, 14,7% untuk usia 25-34 tahun, dan 24,8% untuk usia 35-44 tahun. Laporan terbaru dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018) menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam prevalensi hipertensi pada kelompok usia muda, mencapai 13,2% untuk usia 18-24 tahun, 20,1% untuk usia 25-34 tahun, dan 31,6% untuk usia 35-44 tahun (Kemenkes RI, 2018).

Pada tahun 2017, Daerah Khusus Ibukota (DKI) Jakarta dilaporkan memiliki 29.233 individu yang menderita hipertensi. Kasus ini menyumbang sekitar 34,95% dari total populasi dewasa (usia di atas 18 tahun) di wilayah tersebut. Dari jumlah ini, prevalensi hipertensi lebih tinggi pada wanita (35,24%) daripada pada pria (34,39%). Penyakit hipertensi tersebar di enam kabupaten atau kota di DKI Jakarta. Jakarta Pusat adalah wilayah dengan jumlah kasus hipertensi tertinggi, mencapai 11.410 kasus, sementara Jakarta Timur menempati urutan kedua dengan 6.342 kasus (Kemenkes, 2018)

Usia dewasa adalah kelompok berisiko tinggi terkena tekanan darah tinggi. Karena pada masa ini seseorang menghadapi perubahan epidemiologi, perubahan demografi, perubahan teknologi, yang berujung pada perubahan gambaran klinis (Fatmawati, Junaid, & Ibrahim, 2017). Menurut Sartik (2017), bertambahnya usia seseorang menyebabkan perubahan struktur pada pembuluh darah besar. Hal ini termasuk penipisan lumen (ruang dalam pembuluh darah) dan peningkatan kekakuan dinding pembuluh darah. Akibatnya, tekanan darah sistolik cenderung meningkat.

Hipertensi merupakan masalah serius karena dapat menyebabkan kematian sekitar 8 juta orang di seluruh dunia setiap tahunnya, dengan 1,5 juta kematian terjadi di Asia Tenggara menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2017). Salah satu faktor yang menyebabkan peningkatan prevalensi hipertensi pada kelompok usia produktif adalah gaya hidup yang tidak sehat dan tingkat kesibukan yang tinggi. Kasumayanti & Maharani (2021) mengindikasikan bahwa pola hidup yang tidak sehat, seperti kurangnya aktivitas fisik, kurangnya konsumsi buah dan sayur, kebiasaan merokok, minum minuman beralkohol, serta pola makan yang tinggi garam dan lemak, merupakan faktor-faktor yang berkontribusi terhadap peningkatan risiko hipertensi pada kelompok usia produktif. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2021) juga mengidentifikasi rendahnya perilaku hidup sehat sebagai salah satu penyebab utama hipertensi pada berbagai kelompok usia, termasuk pada usia produktif.

Gaya hidup (lifestyle) didefinisikan dengan kumpulan perilaku individu berkaitan dengan upaya untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan. Gaya hidup seseorang mencakup semua kebiasaan, rutinitas, dan metode hidup sehari-hari. Pola makan, jumlah aktivitas fisik, kebiasaan merokok, dan tingkat stres seseorang merupakan beberapa faktor risiko gaya hidup yang dapat menyebabkan hipertensi. Nor'alia, Estari, dan Rachmawati (2020) menyatakan bahwa mereka yang memasuki usia dewasa awal sering kali memiliki gaya hidup yang buruk. Pada usia ini, biasanya seseorang jarang mengalami masalah kesehatan serius, namun faktor gaya hidup dapat meningkatkan risiko terkena penyakit bahkan kecacatan. Hal ini menunjukkan pentingnya kesadaran akan pola hidup sehat sejak usia muda untuk mencegah timbulnya masalah kesehatan seperti hipertensi di masa mendatang.

Menurut penelitian Angelina et al. (2021), perilaku merokok dan risiko hipertensi saling berkaitan. Dibandingkan dengan mereka yang tidak merokok, mereka yang merokok lebih mungkin mengalami hipertensi. Salah satu masalah kesehatan dunia yang semakin memburuk setiap tahunnya adalah rokok. Zat berbahaya yang

terdapat dalam rokok, termasuk nikotin, dapat berkontribusi terhadap terjadinya hipertensi. Menurut Putri et al. (2023), nikotin dalam rokok dapat meningkatkan kadar adrenalin dalam tubuh, yang mengakibatkan peningkatan detak jantung dan kontraksi jantung. Akibatnya, tekanan darah meningkat. Karena itu, kebiasaan merokok dapat menjadi faktor risiko yang signifikan dalam pengembangan hipertensi.

Pola makan merupakan salah satu variabel gaya hidup yang berhubungan dengan hipertensi pada usia dewasa. Menurut penelitian Sya'id, Tursiana, dan Putri (2023), salah satu faktor risiko utama yang dapat diubah untuk menurunkan tekanan darah adalah makanan. Risiko tekanan darah tinggi dapat meningkat dengan mengonsumsi makanan yang banyak mengandung daging merah dan olahan, makanan cepat saji, makanan pedas, dan makanan manis. Di sisi lain, pola makan yang banyak mengandung buah, sayur, biji-bijian sehat, dan daging tanpa lemak terbukti dapat menurunkan tekanan darah. Sebuah penelitian tahun 2020 oleh Novitri, Prasetya, dan Artini juga menunjukkan adanya korelasi yang kuat antara gizi dan prevalensi hipertensi pada usia dewasa. Oleh karena itu, mengonsumsi makanan yang kaya buah, sayur, dan biji-bijian utuh sambil mengurangi konsumsi daging merah dan makanan lainnya olahan dapat membantu mengurangi risiko terjadinya hipertensi pada usia muda.

Makan makanan bergizi yang cukup sangat penting bagi orang-orang paruh baya. Karena rasa lapar cenderung menurun antara usia 45 dan 59 tahun, penting untuk mengonsumsi makanan yang kaya akan makanan sehat. Selain itu, orang-orang paruh baya cenderung memilih makanan atau hidangan dengan rasa yang sangat manis atau asin karena penurunan rasa yang terjadi seiring bertambahnya usia. Sayangnya, konsumsi garam yang berlebihan meningkatkan tekanan darah, yang berbahaya bagi kesehatan. Pola makan yang tidak seimbang dapat menyebabkan masalah kesehatan termasuk hipertensi. Akibatnya, orang-orang paruh baya membutuhkan perencanaan menu yang tepat, yang mencakup makan makanan rendah lemak dan garam. Menurut Angga & Tohidin (2019), pengaturan menu

yang tepat sangat penting untuk mencegah masalah kesehatan terkait dengan pola makan pada usia dewasa pertengahan. Makanan rendah lemak dan rendah garam adalah pilihan yang baik untuk membantu menjaga tekanan darah tetap normal dan mendukung kesehatan jantung dan pembuluh darah.

Kurangnya olahraga merupakan salah satu faktor gaya hidup yang dapat memicu terjadinya hipertensi. Hasil penelitian Halim & Sutriyawan (2022) menunjukkan adanya korelasi yang cukup kuat antara kejadian hipertensi dengan aktivitas fisik. Orang yang tidak berolahraga memiliki risiko 5,7 kali lipat lebih tinggi untuk mengalami tekanan darah tinggi. Menurut penelitian Garwahasada dan Wirjatmadi tahun 2020, kurangnya aktivitas fisik merupakan salah satu faktor risiko utama terjadinya hipertensi. Tekanan darah tinggi merupakan salah satu dari sekian banyak bahaya kesehatan yang dapat ditimbulkan akibat kurangnya aktivitas fisik. Oleh karena itu, penting bagi masyarakat untuk menjaga gaya hidup aktif dengan melakukan olahraga secara teratur agar terhindar dari hipertensi. Olahraga yang teratur dan cukup dapat menurunkan risiko terjadinya hipertensi serta menjaga kesehatan jantung dan pembuluh darah.

Orang yang tidak aktif sering kali memiliki denyut jantung yang lebih tinggi dan membutuhkan lebih banyak tenaga dari otot jantung mereka selama setiap kontraksi. Tekanan pada arteri meningkat seiring dengan kesulitan dan frekuensi pemanasan jantung (Nasution dan Rambe, 2020; Wijaya dan Haris, 2020). Menjadi cukup aktif secara fisik sangat penting untuk mencegah hipertensi. Sutriyawan dkk. (2021) mengklaim bahwa berolahraga setidaknya tiga puluh menit, tiga kali seminggu, dapat membantu menjaga kesehatan jantung dan menurunkan risiko hipertensi. Menjaga fungsi kardiovaskular yang baik memerlukan gaya hidup sehat yang mencakup latihan fisik yang teratur dan cukup.

Penelitian Dia (2023) menemukan adanya hubungan antara stres dengan tekanan darah tinggi. Lebih lanjut, penelitian Hardin & Manao (2023) menunjukkan

adanya korelasi antara tingkat stres dengan tingkat hipertensi pada usia produktif. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa stres dapat menjadi pemicu utama peningkatan tekanan darah. Stres dapat mempengaruhi kesehatan secara menyeluruh, termasuk memengaruhi tekanan darah. Respons tubuh terhadap stres dapat meningkatkan aktivitas jantung dan tekanan darah, yang jika terjadi secara terus-menerus atau kronis, dapat berkontribusi pada pengembangan hipertensi. Oleh karena itu, mengelola stres dengan baik dan mengadopsi strategi untuk mengurangi stres adalah langkah penting dalam mencegah hipertensi atau mengontrol tekanan darah tinggi. Ini dapat meliputi praktik relaksasi, olahraga, meditasi, dan menjaga keseimbangan hidup yang sehat secara keseluruhan.

Stres adalah respons tubuh terhadap situasi atau tuntutan tertentu yang dirasakan sebagai ancaman atau tantangan. Ketika seseorang mengalami stres, tubuh melepaskan hormon-hormon seperti norepinefrin, kortisol, dan adrenalin. Hal ini menyebabkan pelebaran arteri darah yang memasok darah ke jantung, peningkatan denyut jantung, dan peningkatan kekuatan kontraksi otot jantung. Sebagai hasilnya, tekanan darah dapat meningkat, yang sering kali dapat menyebabkan hipertensi atau tekanan darah tinggi (Budiyanto, Agustina & Susanti, 2023).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti tentang kejadian hipertensi di poli Internis RS Bhayangkara TK. I Pusdokes Polri dari 93 pasien dengan usia kategori dewasa 30-45 tahun terdapat 56 (60,2%) pasien yang menderita hipertensi. 30(30%) pasien mengatakan mereka menderita hipertensi karena pola makan yang tidak sehat, 15 (15%) pasien karena kurangnya aktivitas fisik, dan 16 (16,2%) orang mengatakan karena tingkat stress.

Masalah serius pada banyak organ tubuh dapat terjadi akibat tekanan darah tinggi yang tidak terkontrol dalam jangka panjang. Misalnya, penyakit jantung koroner dapat terjadi akibat kerusakan jantung, sedangkan gagal ginjal dapat terjadi akibat cedera ginjal. Selain itu, risiko stroke juga meningkat jika tekanan darah tinggi

tidak terkontrol. Penting untuk mendeteksi kondisi tekanan darah tinggi secara dini dan memulai pengobatan yang tepat guna mencegah komplikasi yang lebih parah (Kemenkes, 2019).

Untuk mencegah terjadinya komplikasi akibat hipertensi, penderita dapat mengambil langkah-langkah pencegahan melalui berbagai aspek. Salah satunya adalah mengatur pola makan dengan mengikuti diet rendah garam. Selain itu, mengontrol obesitas juga penting karena obesitas dapat memperburuk tekanan darah tinggi. Modifikasi gaya hidup juga sangat dianjurkan, seperti meningkatkan aktivitas fisik dan menghindari kebiasaan merokok. Perubahan gaya hidup ini sangat tergantung pada pengetahuan individu tentang bagaimana mencegah hipertensi. Dengan pengetahuan yang baik, seseorang dapat lebih sadar dan aktif dalam mengadopsi gaya hidup yang sehat guna mengurangi risiko tekanan darah tinggi dan komplikasinya (Widianto et al., 2019).

Penelitian oleh Nor^{al}ia (2020) mengidentifikasi hubungan antara gaya hidup dan kejadian hipertensi pada usia dewasa. Dalam penelitian ini, pola makan yang tidak sehat, rendahnya aktivitas fisik, dan tingkat stres yang tinggi secara kronis telah terbukti berhubungan dengan peningkatan risiko hipertensi pada usia dewasa. Meskipun demikian, kebiasaan merokok tidak ditemukan memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian hipertensi dalam penelitian tersebut. Temuan ini menekankan pentingnya menerapkan pola makan sehat, meningkatkan tingkat aktivitas fisik, dan mengelola stres dengan baik sebagai langkah pencegahan yang efektif terhadap hipertensi pada usia dewasa. Meskipun kebiasaan merokok tidak langsung terkait dengan hipertensi dalam konteks ini, menghindari merokok tetaplah penting untuk mencegah risiko berbagai masalah kesehatan lainnya. Karena pada penelitian ini dominan yang menjadi responden berjenis kelamin perempuan yang tidak mempunyai kebiasaan merokok. Sedangkan peneliti melakukan penelitian di Poli Internis RS Bhayangkara TK. I Puskokes Polri. Mengingat belum ada penelitian yang terkait, maka alasan ini yang menjadi perbedaan dengan penelitian sebelumnya.

Peran perawat sangat penting dalam membantu penderita hipertensi untuk meningkatkan motivasi mereka dalam menjaga gaya hidup sehat. Hal ini termasuk mendorong penderita untuk mengadopsi pola makan sehat dan olahraga teratur untuk menjaga tekanan darah tetap stabil dan menghentikan atau mengurangi timbulnya hipertensi. Pasien mungkin mendapatkan instruksi menyeluruh dari perawat tentang pentingnya olahraga teratur dan pola makan bergizi dalam mengatur tekanan darah. Selain itu, perawat dapat memberikan pasien dorongan dan dukungan emosional yang mereka butuhkan untuk tetap konsisten dalam melaksanakan perubahan gaya hidup. Selain memberikan informasi, perawat juga dapat mengawasi dan memberikan pemantauan kesehatan rutin kepada penderita hipertensi, sehingga perubahan atau komplikasi kesehatan dapat terdeteksi lebih dini dan tindakan pencegahan dapat segera dilakukan (Salsabila,2021)

Berdasarkan fenomena diatas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian tentang hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa di Poli Internis RS Bhayangkara TK. I Puskokes Polri.

1.2 Rumusan Masalah

Perilaku seseorang yang berkaitan dengan upaya mereka untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan mereka disebut sebagai gaya hidup mereka. Hipertensi dapat disebabkan oleh sejumlah faktor risiko gaya hidup, seperti merokok, pola makan yang buruk, tidak berolahraga, dan mengalami tingkat stres yang tinggi. Ketika orang mencapai usia dewasa awal, pilihan gaya hidup yang buruk sering kali mulai terlihat.. Pada masa ini, biasanya individu belum banyak mengalami masalah kesehatan serius, namun kebiasaan *lifestyle* yang kurang sehat dapat meningkatkan risiko terkena penyakit, bahkan kecacatan di kemudian hari. Oleh karena itu, penting bagi individu, terutama mereka yang memasuki usia dewasa, untuk memperhatikan gaya hidup sehat dengan mengadopsi pola makan yang seimbang, meningkatkan aktivitas fisik, menghindari merokok, dan mengelola stres dengan baik guna mengurangi risiko

hipertensi dan masalah kesehatan lainnya di masa depan.

Hipertensi menyebabkan Jantung harus bekerja lebih keras dan dapat merusak dinding pembuluh darah lebih cepat. Dibandingkan dengan mereka yang tidak menderita hipertensi, hal ini menggandakan risiko penyakit jantung dan meningkatkan risiko stroke hingga delapan kali lipat. Lebih jauh lagi, hipertensi dapat mengakibatkan kebutaan, masalah ginjal, gagal jantung, dan bahkan kematian yang tidak terduga. Anda harus mengubah gaya hidup untuk mencegah hipertensi dengan mengonsumsi lebih banyak buah dan sayur, berolahraga secara teratur, menjauhi alkohol, dan berhenti merokok.

Perawat memiliki peran penting dalam meningkatkan motivasi penderita hipertensi untuk selalu menjaga gaya hidup sehat, termasuk mengonsumsi makanan bergizi dan rutin berolahraga, guna menjaga tekanan darah tetap stabil serta mencegah atau memperlambat perkembangan hipertensi. Perawat juga dapat mendorong penderita untuk melakukan pemeriksaan kesehatan rutin di fasilitas layanan kesehatan.

Berdasarkan uraian pada latar belakang diatas, maka ditetapkan rumusan masalah penelitian adalah, “Apakah ada hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa di Poli Internis RS Bhayangkara TK. I PUSDOKKES POLRI?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan utama penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara pilihan gaya hidup dengan prevalensi hipertensi pada pasien di Poliklinik Penyakit Dalam RS Bhayangkara TK. I PUSDOKKES POLRI.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui gambaran gaya hidup: aktivitas fisik, kebiasaan merokok, pola makan, kebiasaan istirahat, dan stres pada usia dewasa di

Poli Internis RS Bhayangkara TK. I Puskorkes Polri

2. Untuk mengetahui gambaran kejadian hipertensi pada usia dewasa di Poli Internis RS Bhayangkara TK. I Puskorkes Polri
3. Untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa di Poli Internis RS Bhayangkara TK. I Puskorkes Polri
4. Untuk mengetahui hubungan kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa di Poli Internis RS Bhayangkara TK. I Puskorkes Polri
5. Untuk mengetahui hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa di Poli Internis RS Bhayangkara TK. I Puskorkes Polri
6. Untuk mengetahui hubungan kebiasaan istirahat dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa di Poli Internis RS Bhayangkara TK. I Puskorkes Polri
7. Untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa di Poli Internis RS Bhayangkara TK. I Puskorkes Polri

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Temuan penelitian ini dapat berkontribusi pada kemajuan ilmu keperawatan dengan menunjukkan hubungan antara gaya hidup dan kejadian hipertensi pada usia dewasa di Poli Internis RS Bhayangkara TK. I Puskorkes Polri.