

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Hipertensi merupakan kondisi di mana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah melebihi batas normal yang dapat mengakibatkan rasa sakit bahkan kematian. Seseorang dianggap hipertensi jika tekanan darahnya melebihi nilai normal, yaitu lebih dari 140/90 mmHg. Tekanan darah meningkat ketika terjadi kenaikan sistole, yang tingginya bervariasi pada setiap individu yang terkena, di mana tekanan darah berfluktuasi dalam rentang tertentu, tergantung pada posisi tubuh, usia, dan tingkat stres yang dialami (Tambunan et al., 2021).

Menurut World Health Organization (WHO, 2024), frekuensi terjadinya hipertensi diprediksi akan semakin bertambah setiap tahunnya. Ini disebabkan oleh berbagai faktor yang berkontribusi pada peningkatan tekanan darah seseorang. Kejadian hipertensi di seluruh dunia diperkirakan meningkat selama tiga dekade terakhir, dari sekitar 650 juta pada tahun 1990 menjadi 1,3 miliar pada tahun 2019. Satu dari tiga orang akan menderita hipertensi. Dampak kesehatan akibat meningkatnya tren hipertensi mengakibatkan 10,8 juta kematian dan 235 juta cacat. Fenomena ini disebabkan oleh karena masyarakat tidak melakukan pemeriksaan sebelum timbulnya keluhan.

Prevalensi hipertensi di Indonesia pada tahun 2019 untuk usia 30-79 tahun dari total populasi sebesar 269.600.000 mencapai 40%. Hanya sekitar 36% yang terdeteksi, 19% menjalani pengobatan, dan 4% yang melakukan pemeriksaan ulang. Kejadian hipertensi lebih umum terjadi pada pria dibandingkan wanita. Jumlah kematian akibat hipertensi mencapai 1.816.000 kasus (WHO, 2023). Berdasarkan data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 terjadi kenaikan kasus hipertensi menjadi 34,11%. Data terkini dari Survei Kesehatan Indonesia (SKI, 2023) menunjukkan bahwa berdasarkan pengukuran tekanan darah, prevalensi hipertensi mencapai 30,8%, sementara menurut wawancara, angkanya adalah 48,7%

Banten adalah provinsi urutan ke-enam dengan angka kejadian hipertensi tertinggi di Indonesia dengan angka kejadian sebesar 9,5% dengan jumlah populasi yang diteliti sebanyak 27.784 (SKI, 2023). Angka prevalensi ini meningkat dibandingkan hasil Riskesdas tahun 2018 yang menyebutkan bahwa jumlah hipertensi di provinsi Banten sebesar 8,61% dengan populasi yang diteliti sebanyak 15.259. Pandeglang adalah kabupaten di Provinsi Banten dengan kejadian hipertensi sebesar 6,98% dengan jumlah populasi yang diteliti sebesar 1.386 pada tahun 2018. Sedangkan berdasarkan data profil dinas kesehatan kabupaten Pandeglang tahun 2020 menyebutkan bahwa terjadi peningkatan angka kejadian hipertensi tahun 2019 dengan jumlah kasus penderita hipertensi sebanyak 22.775 kasus dan masuk dalam 10 besar penyakit dengan angka kejadian tertinggi di kabupaten Pandeglang.

Penyakit hipertensi juga menjadi permasalahan di Puskesmas Picung yang merupakan salah satu Puskesmas yang berada di wilayah Kabupaten Pandeglang. Berdasarkan data dari tahun 2023 hingga tahun 2024 di Puskesmas Picung Kabupaten Pandeglang prevalensi hipertensi menduduki posisi kedua dalam daftar penyakit. Pada tahun 2023, tercatat 7.760 kasus hipertensi, dengan 4.749 di antaranya (61,1%) merupakan lansia. Jumlah ini meningkat pada tahun 2024 menjadi 9.937 kasus, dengan 6.190 kasus (62,3%) dialami oleh lansia. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan prevalensi hipertensi pada kelompok usia lanjut. Peningkatan signifikan dalam jumlah kasus hipertensi setiap tahunnya menjadi alasan diperlukannya pendekatan diagnosis komunitas untuk mengidentifikasi penyebab masalah dan mengatasi masalah di wilayah tersebut.

Apabila seseorang memiliki tekanan darah yang tinggi, maka berkemungkinan besar akan menyebabkan terjadinya berbagai penyakit antara lain penyakit jantung, gagal jantung kongestif, stroke, gangguan penglihatan, gagal ginjal, gagal jantung dan bahkan menimbulkan kematian (Tambunan, 2021). Terdapat beberapa faktor risiko penyebab terjadinya hipertensi diantaranya adalah genetika, umur, pola makan, jenis kelamin, aktifitas fisik, stres dan mengkonsumsi alkohol (Musakkar & Djafar, 2020). Selain itu disebutkan juga bahwa faktor risiko yang menjadi

pemicu terjadinya hipertensi adalah ras atau etnik, faktor genetik, kelebihan berat badan atau obesitas, konsumsi garam yang terlalu banyak, kurang aktivitas fisik, konsumsi alkohol secara berlebihan, efek samping obat, merokok, kadar gula tinggi atau diabetes, gangguan fungsi ginjal, dan lain-lain.

Salah satu faktor yang banyak dibahas dan sering menjadi penyebab serta fokus tatalaksana hipertensi adalah pola makan. Pola makan adalah salah satu penyebab utama obesitas di Indonesia yang menjadi faktor risiko hipertensi. Adapun jenis makanan yang dikonsumsi adalah makanan cepat saji, minuman manis, serta makanan yang mengandung banyak lemak jenuh dan gula (Sineke, 2024). Beberapa penelitian dilakukan untuk mengidentifikasi hubungan pola makan terhadap terjadinya infeksi. Hamzah *et al* (2021) melakukan penelitian tentang hubungan pola makan terhadap terjadinya hipertensi pada lansia. Penelitian dilakukan pada 31 responden dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan pola makan terhadap terjadinya hipertensi dibuktikan dengan nilai *p value* sebesar =0,014. Adapun pola makan pada penelitian disebutkan adalah terlalu banyak konsumsi makanan dengan kandungan natrium yang tinggi. Penelitian lain dilakukan dengan metode *literature review* artikel yang mencari hubungan pola makan sebagai variabel bebas terhadap hipertensi sebagai variabel terikat. Hasil penelitian menunjukkan dari 7 artikel yang masuk dalam kriteria penelitian menyebutkan bahwa terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi yang dibuktikan dengan nilai *p value* sebesar < 0,001 hingga 0,028 pada semua artikel yang dianalisis. Adapun pola makan yang dimaksud pada penelitian ini adalah konsumsi makanan dan minuman yang banyak mengandung kafein, lemak, garam, dan kalium. Selain itu, ada juga perilaku lain terkait pola makan yang meningkatkan terjadinya hipertensi yaitu merokok, kebiasaan minum kopi dan minuman beralkohol dan olahraga yang berlebihan.

Selain pola makan, stres juga disebutkan menjadi faktor yang sering dan cepat mempengaruhi tekanan darah. Stres adalah situasi ketegangan/tekanan emosional yang dialami seseorang yang sedang menghadapi tuntutan yang sangat besar,

hambatan-hambatan, dan adanya kesempatan yang sangat penting yang dapat memengaruhi emosi, pikiran, dan kondisi fisik seseorang (Armanu, 2021). Delavera *et al* (2021) menyebutkan dalam penelitiannya tentang hubungan kondisi stres dengan hipertensi pada penduduk usia diatas 15 tahun di Indonesia. Hasil penelitian menyebutkan bahwa ada hubungan antara kondisi psikologis stress dengan kejadian hipertensi pada penduduk usia ≥ 15 tahun di Indonesia ($p=0,05$). Wibowo, Daeng dan Sulisityowati (2021) menambahkan dalam penelitiannya bahwa stres bisa membuat seorang individu mengalami perubahan fisik, sikap dan emosi. Ketika mengalami stres, tubuh akan menjadi tidak seimbang secara hormonal. Adrenalin dan reaksi adrenokortikal merupakan hormon yang mengatasi masalah keseimbangan. Akibat dari stres, tubuh mengaktifkan sistem saraf simpatis sehingga menyebabkan peningkatan curah jantung dan dilatasi pada pembuluh darah perifer. Hasil penelitian yang dilakukan menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat stres psikis dengan prevalensi hipertensi ($p < 0.001$) pada masyarakat Kabupaten Malang dengan tingkat korelasi yang sangat kuat ($p = 0.85$).

Perawat sebagai tenaga kesehatan, memiliki peranan penting dalam upaya pengendalian hipertensi. Saat ini peran dan fungsi perawat bergeser dari fungsi pengobatan atau kuratif menjadi fokus kepada pencegahan dan suportif tanpa mengabaikan peran lainnya (Munandar, 2020). Adapun peran perawat yang ada pada Konsorsium Ilmu Kesehatan tahun 1989 adalah sebagai pemberi asuhan keperawatan, sebagai advokat klien, sebagai edukator, sebagai kordinator, sebagai kolaborator, konsultan, dan pembaharu (Patriani *et al*, 2022). Saat melaksanakan upaya pencegahan, perawat berfokus pada cara bagaimana agar masyarakat bisa mengendalikan faktor risiko yang dapat meningkatkan terjadinya penyakit. Pencegahan utama mencakup langkah-langkah perawatan yang bertujuan untuk mengenali stresor, mencegah reaksi fisik akibat stresor, serta memberikan dukungan terhadap mekanisme coping pasien yang positif. Pencegahan sekunder berfokus pada usaha perawatan untuk mengurangi gejala penyakit atau reaksi fisik lainnya akibat stresor. Sementara itu, pencegahan tersier melibatkan perawatan rutin, pengelolaan pola makan dan kebiasaan makan yang teratur, serta upaya untuk

mencegah kerusakan lebih lanjut dari suatu penyakit (Ritonga, Manurung dan Damanik, 2020)

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di Puskesmas Picung Kabupaten Pandeglang didapatkan data 3 bulan terakhir yaitu bulan Januari sampai dengan bulan Maret tahun 2025 terdapat 206 lansia yang mengalami hipertensi. Peneliti juga melakukan kegiatan wawancara singkat kepada 10 lansia. Hasil wawancara diperoleh sebanyak 6 lansia memiliki pola makan yang buruk seperti sering konsumsi makanan berlemak, sering konsumsi makanan bersantan dan tinggi garam serta kurangnya makan sayur dan buah. Hasil wawancara dan dari pengisian kuesioner tingkat stres terdapat 5 orang yang mengatakan mereka sering merasa bingung ketika ada masalah yang terjadi secara tiba-tiba, mereka juga sering merasa emosi jika ada sesuatu yang terjadi diluar kendali, kadang-kadang mereka merasa gugup dan tidak percaya diri saat akan menghadapi situasi yang dirasa tidak mampu melakukannya. Keadaan tersebut datang dalam waktu kurang lebih satu jam namun tidak sampai berhari-hari atau berminggu-minggu. Hal tersebut menunjukkan bahwa 5 lansia mengalami stres ringan. Adapun 10 orang lansia dilakukan pemeriksaan tekanan darah dan didapatkan rata-rata lansia menderita darah tinggi grade 2 dengan sistolik 160-179 dan diastolik 100-109 mmHg.

Menurut penjelasan di atas, penulis tertarik untuk melakukan studi mengenai “Hubungan Pola Makan dan Tingkat Stres dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Wilayah Kerja UPT. Puskesmas Picung Kabupaten Pandeglang Tahun 2025”.

1.2 Rumusan Masalah

Hipertensi ada suatu kondisi peningkatan tekanan darah yang berisiko meningkatkan kejadian penyakit jantung, otak, ginjal, dan penyakit lainnya. Berdasarkan data dari tahun 2023 hingga tahun 2024 di Puskesmas Picung Kabupaten Pandeglang prevalensi hipertensi menduduki posisi kedua dalam daftar penyakit. Pada tahun 2023, tercatat 7.760 kasus hipertensi, dengan 4.749 di antaranya (61,1%) merupakan lansia. Jumlah ini meningkat pada tahun 2024 menjadi 9.937 kasus, dengan 6.190 kasus (62,3%) dialami oleh lansia. Ada beberapa faktor resiko yang menjadi sebab terjadinya hipertensi yaitu pola makan, dan stress.

Berdasarkan uraian tersebut, maka pertanyaan penelitian ini adalah “apakah ada hubungan pola makan dan tingkat stres dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja UPT. Puskesmas Picung Kabupaten Pandeglang tahun 2025?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan pola makan dan tingkat stres dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja UPT. Puskesmas Picung Kabupaten Pandeglang tahun 2025.

1.3.2 Tujuan Khusus

1.3.2.1 Diperoleh data distribusi frekuensi kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja UPT. Puskesmas Picung Kabupaten Pandeglang tahun 2025.

1.3.2.2 Diperoleh data distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin, pendidikan dan pekerjaan pada lansia di wilayah kerja UPT. Puskesmas Picung Kabupaten Pandeglang tahun 2025.

1.3.2.3 Diperoleh data distribusi frekuensi pola makan pada lansia di wilayah kerja UPT. Puskesmas Picung Kabupaten Pandeglang tahun 2025.

1.3.2.4 Diperoleh data distribusi frekuensi tingkat stres pada lansia di Wilayah kerja UPT. Puskesmas Picung Kabupaten Pandeglang tahun 2025.

1.3.2.5 Menganalisis hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja UPT. Puskesmas Picung Kabupaten Pandeglang tahun 2025.

1.3.2.6 Menganalisis hubungan tingkat stres dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja UPT. Puskesmas Picung Kabupaten Pandeglang tahun 2025.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Institusi

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang saat ini semakin banyak angka kejadiannya. Diharapkan penelitian ini menjadi tambahan literasi bagi mahasiswa M.H Thamrin dalam menentukan prevalensi hipertensi serta teori hipertensi dengan referensi terkini. Penelitian ini juga dapat menambah pengetahuan dalam penerapan intervensi keperawatan terhadap pasien hipertensi

1.4.2 Bagi Masyarakat

Peneliti berharap penelitian ini dapat bermanfaat bagi masyarakat di wilayah kerja UPT Puskesmas Picung sebagai informasi tentang pentingnya menjaga pola makan yang baik dan bagaimana mengelola tingkat stres sehingga dapat menurunkan prevalensi dan angka kekambuhan hipertensi pada pasien lansia.

1.4.3 Bagi Penelitian

Diharapkan penelitian ini menjadi rujukan bagi peneliti lain yang akan melakukan penelitian sehingga dapat dicari variabel penelitian yang lebih variatif khususnya dalam penanganan hipertensi. Sehingga akan diteukan intervensi khususnya keperawatan yang dapat diteliti dan dikembangkan sebagai upaya pencegahan hipertensi.

1.4.4 Bagi Profesi

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan mutu dari pelayanan kesehatan yang diberikan oleh perawat khususnya di UPT Puskesmas Picung. Selain itu penelitian

ini dapat memberikan informasi kepada tenaga kesehatan yang ada di UPT Puskesmas Picung tentang hipertensi dan penerapan tatalaksana hipertensi yaitu dengan menjaga pola makan dan mengelola stress.