

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi merupakan masalah kesehatan global, penyakit jangka panjang yang tidak menular dan bukan disebabkan oleh infeksi (Aprillia, 2020). Karena merupakan kondisi yang fatal dan tidak menunjukkan gejala luar, hipertensi juga dikenal sebagai pembunuh diam-diam. Ketika tekanan darah sistolik dan diastolik melebihi batas normal, kondisi medis yang dikenal sebagai hipertensi atau tekanan darah tinggi terjadi (WHO, 2023). Dua pengukuran terpisah yang dilakukan dalam waktu dua menit menjamin pembacaan tekanan darah yang akurat (Aprillia, 2020).

Komplikasi seperti gagal ginjal, penyakit jantung koroner, dan stroke dapat terjadi akibat tekanan darah tinggi yang tidak terkontrol dan berkelanjutan. Sangat penting untuk mengenali dan mengobati kondisi ini sejak dini (Kemenkes, 2023). Lebih dari 1,28 miliar orang di seluruh dunia diperkirakan akan menderita hipertensi pada tahun 2023, dengan dua pertiga dari jumlah tersebut berada di negara-negara berpenghasilan rendah atau menengah, seperti yang dilaporkan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO). Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), kurang dari setengah penderita hipertensi mendapatkan pengobatan yang mereka butuhkan, dan konsekuensi terkait hipertensi termasuk stroke, penyakit jantung koroner, dan gagal ginjal kronis menyebabkan hampir 10 juta kematian setiap tahun di seluruh dunia.

Peningkatan dari 25,8% pada Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013 menjadi 34,1% pada Profil Kesehatan Indonesia 2022 menunjukkan bahwa hipertensi lebih umum terjadi di Indonesia. Kira-kira sepertiga kasus hipertensi di Indonesia teridentifikasi, sementara dua pertiga lainnya tidak terdiagnosis. Indonesia memiliki prevalensi hipertensi sebesar 34,1% di antara orang dewasa pada tahun 2018, menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). Papua memiliki frekuensi terendah yaitu 22,2%, sedangkan Kalimantan Selatan memiliki frekuensi tertinggi yaitu 44,1%. Perkiraan menunjukkan jumlah pasien hipertensi di Indonesia

mencapai 63.309.620 jiwa, dengan 427.218 kematian yang secara langsung disebabkan oleh kondisi tersebut. Prevalensi hipertensi yang lebih tinggi terlihat pada kategori usia 31–44 tahun (31,6%), 45–54 tahun (45,3%), dan 55–64 tahun (55,2%). Dari prevalensi 34,1% tersebut, sekitar 8,8% telah didiagnosis menderita hipertensi. Namun, dari 13,3% tersebut, 32,3% tidak minum obat secara teratur dan 13,3% tidak minum obat sama sekali. Akibatnya, banyak individu yang menderita hipertensi tidak menyadari bahwa mereka mengidapnya dan tidak mendapatkan pengobatan yang mereka butuhkan (Kemenkes RI, 2023).

Terdapat dua kategori faktor risiko hipertensi: faktor yang dapat diubah dan faktor yang tidak dapat diubah. Penggunaan tembakau, kurangnya aktivitas fisik, pola makan tidak sehat yang tinggi garam dan lemak, serta konsumsi alkohol berlebihan adalah contoh faktor risiko yang dapat dimodifikasi. Kehadiran unsur-unsur ini menyebabkan perubahan fisiologis dalam tubuh, yang dapat berkontribusi pada obesitas dengan meningkatkan tekanan darah, kadar gula darah, dan kolesterol. Pada saat yang sama, variabel seperti jenis kelamin, usia, dan keturunan (riwayat keluarga) tidak dapat diubah. Sakit kepala, pusing, lemas, kelelahan, kecemasan, mual, muntah, mimisan (epistaksis), dan penurunan kesadaran adalah beberapa gejala umum yang dilaporkan oleh penderita hipertensi (Cristanto, 2021).

Gaya hidup seseorang memiliki dampak besar pada kualitas hidup mereka. Hal ini memiliki pengaruh besar pada kesehatan mental dan fisik individu. Istilah "gaya hidup" mengacu pada tindakan kolektif seseorang yang dilakukan untuk menjaga atau meningkatkan kesehatan mereka. Segala sesuatu tentang gaya hidup seseorang, mulai dari kebiasaan hingga rutinitas mereka, adalah bagian dari gaya hidup mereka. Faktor risiko hipertensi meliputi pilihan makanan, tingkat aktivitas fisik, perilaku merokok, dan stres (Nadar, 2022).

Angelina dkk. (2021) menemukan korelasi antara merokok dan peningkatan risiko hipertensi. Perokok memiliki risiko lebih tinggi terkena hipertensi dibandingkan non-perokok. Setiap tahun, merokok menjadi ancaman yang semakin serius bagi kesehatan masyarakat di seluruh dunia. Asap rokok, yang mengandung nikotin dan

bahan kimia beracun lainnya, dapat meningkatkan tekanan darah. Asap rokok mengandung nikotin, yang menurut Putri (2023), dapat meningkatkan kadar adrenalin, menyebabkan jantung berdebar dan detak jantung tidak teratur. Karena itu, tekanan darah meningkat. Akibatnya, merokok dikaitkan dengan peningkatan risiko hipertensi.

Hipertensi yang muncul pada usia dewasa berhubungan dengan faktor diet dan variabel gaya hidup lainnya. Penelitian yang dilakukan oleh Sya'id dkk. (2023) menunjukkan bahwa perubahan pola makan dapat menjadi cara efektif untuk menurunkan tekanan darah. Daging merah dan olahan, makanan cepat saji, makanan pedas, dan makanan asin semuanya berkontribusi pada peningkatan risiko hipertensi. Terdapat bukti bahwa diet yang kaya akan makanan nabati, biji-bijian utuh, dan daging tanpa lemak dapat menurunkan tekanan darah. Novitri dkk. (2021) menemukan hubungan serupa antara diet dan prevalensi hipertensi pada orang dewasa. Dengan demikian, individu muda dapat menurunkan risiko hipertensi dengan mengurangi konsumsi makanan olahan dan lebih banyak mengonsumsi buah-buahan, sayuran, dan biji-bijian utuh serta mengurangi konsumsi daging merah.

Gaya hidup sedentari merupakan salah satu faktor gaya hidup yang dapat menyebabkan hipertensi. Hubungan yang kuat antara hipertensi dan olahraga telah ditunjukkan oleh Halim dan Sutriyawan (2022). Kurangnya aktivitas fisik meningkatkan risiko hipertensi hingga 5,7 kali lipat. Ketidakaktifan dikaitkan dengan peningkatan risiko hipertensi, menurut penelitian yang dilakukan oleh Garwahasada dan Wirjatmadi (2020). Salah satu dari beberapa bahaya kesehatan yang mungkin timbul akibat kurangnya olahraga adalah tekanan darah tinggi. Oleh karena itu, untuk mencegah hipertensi, sangat penting bagi individu untuk memiliki gaya hidup aktif melalui olahraga yang teratur. Menjaga kesehatan jantung dan pembuluh darah serta menurunkan risiko hipertensi dapat dicapai dengan olahraga teratur dan cukup.

Ningtyas (2024) menemukan korelasi yang kuat antara hipertensi dan kualitas tidur seseorang. Hasil uji *Chi-square* menunjukkan korelasi yang signifikan antara hipertensi dan kualitas tidur, dengan nilai p sebesar 0,003 ($p < 0,05$). Para peneliti juga menemukan bahwa kemungkinan hipertensi 6,9 kali lebih tinggi pada mereka yang kualitas tidurnya buruk dibandingkan dengan mereka yang kualitas tidurnya sangat baik. Data ini menunjukkan bahwa kualitas tidur seseorang merupakan faktor gaya hidup penting dalam timbulnya hipertensi.

Orang dengan hipertensi dapat mengambil langkah-langkah untuk menghindari masalah dengan berbagai cara. Mengelola nutrisi mereka dengan mengikuti pola makan rendah garam adalah salah satu strateginya. Obesitas memperburuk hipertensi, sehingga mengelola kondisi ini sangat penting. Sangat disarankan juga untuk melakukan perubahan gaya hidup, seperti berolahraga lebih banyak dan tidak merokok. Kesadaran seseorang tentang strategi pencegahan hipertensi sangat penting untuk keberhasilan modifikasi perilaku ini. Kemampuan seseorang untuk mencegah hipertensi dan konsekuensinya bergantung pada tingkat pengetahuan mereka tentang penyakit tersebut dan bagaimana menjalani gaya hidup sehat (Dia, 2023).

Penelitian yang dilakukan di wilayah Puskesmas Martapura 2 oleh Raziansyah dan Amalia (2022) menemukan korelasi yang signifikan secara statistik antara faktor gaya hidup dan prevalensi hipertensi (nilai p 0,000, kurang dari 0,05). Penelitian ini melibatkan 70 partisipan. Di antara mereka yang melaporkan menjalani gaya hidup tidak sehat, 62,9% menderita hipertensi, dibandingkan dengan 37,1% yang melaporkan menjalani gaya hidup baik. Andriani dkk. (2021) juga menemukan hasil yang serupa dalam penelitian yang melibatkan 92 petani di Kabupaten Jember. Penelitian tersebut menunjukkan korelasi yang substansial antara tekanan darah sistolik dan diastolik ($p < 0,001$) dan faktor-faktor seperti aktivitas fisik, perilaku merokok, asupan garam, dan stres. Petani yang merokok dan banyak mengonsumsi garam memiliki peluang 3,2 kali lebih tinggi terkena hipertensi dibandingkan petani yang tidak. Hipertensi dialami oleh 53,3% responden di wilayah kerja Puskesmas Kota Sukabumi menurut penelitian Liawati dan Sidik (2021). Uji statistik

menunjukkan korelasi signifikan antara gaya hidup dan kejadian hipertensi ($p = 0,00$). Diet tinggi lemak dan asupan garam berlebihan merupakan faktor utama yang berkontribusi.

Dari Oktober hingga Desember 2025, 726 pasien mengunjungi Klinik Penyakit Dalam, menurut data medis dari Rumah Sakit Bhayangkara, Lantai I, Pusat Kesehatan Kepolisian Nasional, dan Pusat Medis. Dari pasien rawat jalan yang diperiksa di klinik, 327 (45,04%) didiagnosis menderita hipertensi, menjadikannya salah satu kondisi yang paling umum. Selain itu, penelitian pendahuluan yang dilakukan pada Desember 2025 mengungkapkan bahwa dari 60 individu yang tekanan darahnya diperiksa, 38 (63,3%) memiliki tekanan darah tinggi yaitu 140/90 mmHg atau lebih. Makanan cepat saji dan lauk pauk olahan mengandung banyak garam, dan sekitar 60% pasien mengatakan mereka jarang berolahraga. Meskipun beberapa pasien telah menerima instruksi sebelumnya, wawancara dengan perawat klinik mengungkapkan bahwa kepatuhan pasien terhadap gaya hidup sehat tetap rendah.

Dalam hal hipertensi, perawat sangat penting dalam menginspirasi pasien untuk menjalani hidup yang lebih sehat. Gaya hidup sehat, termasuk diet seimbang dan olahraga teratur, dapat membantu orang menjaga tekanan darah mereka tetap stabil dan bahkan menurunkan risiko terkena hipertensi. Perawat dapat mengedukasi pasien tentang pentingnya menjaga berat badan yang sehat dan melakukan aktivitas fisik secara teratur sebagai cara untuk mengendalikan tekanan darah. Selain itu, pasien dapat memperoleh dukungan moral dan penguatan positif dari perawat bahwa mereka perlu tetap berpegang pada rencana hidup sehat mereka. Pasien hipertensi dapat memperoleh manfaat dari keterampilan informasi perawat serta dari pemantauan kesehatan yang sering mereka berikan. Hal ini memungkinkan deteksi dini perubahan atau masalah dan implementasi tindakan pencegahan tepat waktu (Salsabila, 2021).

Dengan demikian, penelitian mengenai hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi di Poli Penyakit Dalam Rumah Sakit Bhayangkara TK. I Pusdokes Polri

tidak hanya bermanfaat untuk mengetahui faktor yang memengaruhi hipertensi, tetapi juga sebagai dasar bagi perawat dalam merancang intervensi keperawatan promotif dan preventif guna menurunkan angka kejadian hipertensi. Berdasarkan fenomena diatas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian tentang hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada usia di Poli Internis RS Bhayangkara TK. I Puskor Polri.

1.2 Rumusan Masalah

Dari konteks yang diberikan, dapat disimpulkan bahwa hipertensi adalah penyakit tidak menular dengan peningkatan kejadian secara nasional dan internasional. Penyebab hipertensi yang paling umum dan dapat dimodifikasi meliputi gaya hidup kurang gerak, merokok, mengonsumsi makanan tinggi garam dan lemak, serta mengalami stres psikologis. Pengamatan awal di Klinik Penyakit Dalam Rumah Sakit Bhayangkara, Kelas I, Pusat Kesehatan Kepolisian Nasional, mengkonfirmasi penelitian sebelumnya yang menunjukkan korelasi kuat antara tekanan darah tinggi dan gaya hidup tidak sehat. Selain itu, mayoritas pasien di klinik ini juga menunjukkan tekanan darah tinggi.

Temuan ini mendukung bahwa gaya hidup pasien terus memainkan peran utama dalam menentukan hipertensi mereka. Pasien di rumah sakit kepolisian memiliki karakteristik pekerjaan dan tingkat stres yang unik dibandingkan dengan populasi umum; oleh karena itu, masih kurang penelitian yang berfokus pada korelasi antara gaya hidup dan hipertensi pada kelompok ini.

Oleh karena itu, permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut “Apakah terdapat hubungan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada usia di Poli Penyakit Dalam Rumah Sakit Bhayangkara TK. I Puskor Polri?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan utama penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada pasien di poliklinik penyakit dalam Rumah Sakit Bhayangkara TK.I Puskor Polri.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui gambaran karakteristik responden (Usia, Jenis Kelamin, Riwayat Hipertensi) pada pasien di poli penyakit dalam Rumah Sakit Bhayangkara TK.I Puskor Polri.
- b. Untuk mengetahui gambaran gaya hidup: aktivitas fisik, kebiasaan merokok, pola makan, dan kualitas tidur pada pasien di poli penyakit dalam Rumah Sakit Bhayangkara TK.I Puskor Polri.
- c. Untuk mengetahui kejadian hipertensi pada pasien di poli penyakit dalam Rumah Sakit Bhayangkara TK.I Puskor Polri.
- d. Untuk mengetahui hubungan antara gaya hidup (aktivitas fisik, kebiasaan merokok, pola makan, dan kualitas tidur) dengan kejadian hipertensi pada pasien di poli penyakit dalam Rumah Sakit Bhayangkara TK.I Puskor Polri.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Bagi Pelayanan Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi dan masukan bagi pihak rumah sakit, khususnya di Poli Penyakit Dalam RS Bhayangkara TK. I Puskor Polri, dalam meningkatkan upaya promotif dan preventif terhadap hipertensi. Penelitian ini dapat membantu tenaga kesehatan dalam menyusun program edukasi pasien terkait modifikasi gaya hidup sehat, seperti pengaturan diet rendah garam, peningkatan aktivitas fisik, kualitas tidur, dan penghentian kebiasaan merokok

1.4.2 Manfaat Bagi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi dan bahan pembelajaran bagi mahasiswa keperawatan dalam memahami hubungan antara gaya hidup dan

kejadian hipertensi. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat menambah khasanah ilmu pengetahuan di bidang keperawatan komunitas dan keperawatan medikal bedah, terutama dalam aspek pencegahan penyakit tidak menular melalui intervensi gaya hidup.

1.4.3 Manfaat Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi ilmiah dan acuan metodologis bagi peneliti berikutnya yang ingin melakukan penelitian serupa mengenai faktor-faktor yang memengaruhi hipertensi. Penelitian lanjutan dapat mengembangkan variabel lain seperti tingkat stres kerja, kepatuhan pengobatan, atau efektivitas intervensi keperawatan dalam pengendalian tekanan darah.

1.4.4 Manfaat Bagi Pasien

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan kesadaran yang lebih baik kepada pasien hipertensi maupun pasien berisiko hipertensi mengenai pentingnya penerapan gaya hidup sehat dalam menjaga kestabilan tekanan darah