

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Tekanan darah tinggi (hipertensi) adalah peningkatan tekanan darah arteri yang sistemik atau terus menerus selama jangka waktu yang lama. Tekanan darah tinggi yang tidak terkontrol selama beberapa waktu akan menyebabkan hipertensi permanen (hipertensi permanen) (Sari et al., 2022). Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (2021), tekanan darah didefinisikan sebagai tekanan yang diberikan oleh sirkulasi darah terhadap dinding arteri tubuh, yang merupakan pembuluh darah utama dalam tubuh. Sebuah hasil pemeriksaan tekanan darah sistolik 120mmHg dan tekanan darah diastolic 80 mmHg dianggap normal, menurut JNC VIII (Suryawan, 2019). *The silent killer* merupakan nama lain dari hipertensi dimana penyakit ini seringkali muncul tanpa menunjukkan adanya tanda dan gejala apapun selama sepuluh sampai dua puluh tahun. Namun, ketika komplikasi muncul pada organ akan menyerang seperti jantung, ginjal, otak, atau mata, maka pengobatan dan penanganan menjadi terlambat dan harapan hidup berkurang karena fungsi organ yang terganggu yang dapat menyebabkan kecacatan atau kematian (Helvia, 2021).

Menurut *World Health Organization* (WHO), pada tahun 2018 satu miliar orang di seluruh dunia menderita hipertensi, menyebabkan 7,5 juta kematian, atau 12,8% dari semua kematian akibat hipertensi. *American Heart Association* (AHA) mengklaim bahwa sepertiga orang dewasa menderita hipertensi, dan diperkirakan jumlah kematian ini akan terus meningkat hingga 7,2% atau 83,5 juta orang pada tahun 2023 (Langingi, 2021). Secara global prevalensi hipertensi saat ini sebesar 22% dari populasi dunia (WHO, 2019). Untuk prevalensi wilayah Afrika merupakan wilayah yang memiliki prevalensi tertinggi, sebesar 27% dan Asia Tenggara memiliki prevalensi tertinggi, sebesar 25% (Kemenkes RI, 2019). Menurut Riskesdas tahun 2018 menunjukkan prevalensi hipertensi pada usia 18-24 tahun sekitar 13,2%, usia 25-34 tahun sekitar 20,1%, dan usia 35-44 tahun sekitar 31,6%. pada jenis kelamin laki-laki mengalami kejadian hipertensi sekitar 31,3% dan jenis kelamin perempuan mengalami kejadian

hipertensi sekitar 36,9%. Di wilayah perkotaan menempati jumlah hipertensi terbanyak sekitar 34,4% dibandingkan dengan wilayah pedesaan yaitu sekitar 33,7%. Berdasarkan data dari Kemenkes RI (2019), hipertensi yaitu penyakit ketiga di Indonesia dengan *Case Fatality Case* (CFR) sebesar 4,81%. Prevalensi hipertensi di Indonesia cukup tinggi yaitu sebesar 25,5% dan berdasarkan prevalensi wawancara oleh Riskesdas pada tahun 2013 terjadi peningkatan pada tahun 2007 yaitu 7,6% menjadi 9,5% pada tahun 2013 (Riskesdas, 2021).

Hipertensi dapat disebabkan oleh dua kelompok faktor risiko. Faktor yang pertama yaitu faktor risiko yang tidak dapat diubah seperti usia, genetic, jenis kelamin, dan etnis, sedangkan yang kedua yaitu faktor risiko yang dapat diubah seperti pola makan, tingkat kecemasan, kualitas tidur dan aktivitas fisik. Dari 34,1% prevalensi hipertensi, 8,8% mengalami diagnosis hipertensi, 13,3% orang yang tidak terdiagnosis hipertensi dan 32,3% tidak minum obat secara teratur, sedangkan 58% penderita hipertensi tidak minum obat karena mereka merasa sehat. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar orang yang menderita hipertensi tidak mengetahui bahwa mereka menderita hipertensi, sehingga mereka tidak mendapatkan pengobatan (indoDatin, 2019).

Menurut Badan Kesehatan Dunia (WHO) tahun 2019, 27,5% dari populasi Indonesia kurang melakukan aktivitas fisik, yang menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik masih sangat rendah (Ramdhika et al., 2023). Kurangnya aktivitas fisik pada penderita hipertensi dapat menyebabkan tekanan darah terus-menerus menjadi tinggi, yang dapat menyebabkan kerusakan sel saraf dan kelumpuhan organ karena pecah pembuluh darah otak. Pada penderita hipertensi, kurangnya aktivitas fisik meningkatkan resiko komplikasi penyakit kronis seperti stroke, gagal jantung, dan gagal ginjal (Arlianti et al., 2019). Aktivitas fisik sangat penting untuk mengurangi risiko sindrom metabolik, risiko penyakit kardiovaskular, tekanan darah sistolik dan diastolik, sensitivitas insulin dan kontrol glikemik dan mencapai berat badan ideal.

Aktivitas fisik seperti berolahraga dapat mencegah hipertensi dan menjaga tubuh sehat. Hal ini terjadi karena berolahraga dapat meningkatkan hormon endokrin, yang dapat membuat orang senang dan rileks (Maulidina, 2019). Untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran seseorang, aktivitas fisik yang

dilakukan secara teratur dengan intensitas ringan hingga sedang memiliki potensi untuk memperbaiki dan memperlambat penurunan fungsi organ (Harianja & Garini, 2021). Aktivitas fisik yang teratur dan berkualitas akan melatih otot jantung dan tahanan perifer untuk mencegah tekanan darah tinggi dengan melebarkan pembuluh darah, atau vasodilatasi. Selain itu, aktivitas ini akan membakar lemak yang ada dipembuluh darah, sehingga aliran darah mejadi lancar (Maskanah et al., 2019).

Selain aktivitas fisik, kualitas tidur merupakan faktor risiko yang bisa mempengaruhi tekanan darah seseorang. Ketika seseorang mengalami kelelahan akibat aktivitas yang berlebihan atau sedang stress juga dapat mengakibatkan kesulitan pada tidurnya. Kesulitan tidur juga sering di alami oleh orang dewasa, dengan demikian masalah ini menjadi bagian yang tidak direlakan dari proses penuaan (Kusumaningrum et al., 2021). Kualitas tidur termasuk faktor yang berpengaruh dengan hipertensi. Di Indonesia angka kejadian gangguan pola tidur pada usia ≥ 19 tahun yaitu sebesar 43,7% (Edison & Nainggolan, 2021). Kurangnya tidur juga dapat menyebabkan masalah pada fungsi organ seperti jantung, yang dapat menyebabkan tekanan darah tinggi atau hipertensi (Yani et al., 2019). Kapasitas tidur yang buruk atau kurang dapat menyebabkan penurunan antibody yang merupakan tanda kelemahan dan kelelahan. Akibatnya hormone stress kortisol dan sistem simpatik diubah, yang menyebabkan tekanan darah meningkat (Anbiya et al., 2022).

Seseorang yang mengalami kesulitan tidur juga biasanya memiliki berbagai faktor masalah, salah satunya yaitu rasa cemas. Pada umumnya, kecemasan adalah subjektif dan ditandai dengan perasaan tegang, khawatir, takut, dan perubahan fisiologis seperti denyut nadi, pernapasan, dan tekanan darah. Karena kondisi kesehatan yang mengganggu secara psikologis dianggap sebagai bahaya yang dapat membahayakan kesehatan, kecemasan dapat muncul (R. Sari et al., 2023). Seseorang yang mengalami kecemasan dapat mengalami perasaan yang sulit dan aktivitas syaraf otonom untuk menanggapi ancaman yang tidak spesifik. Pengaruh tersebut menyebabkan insomnia, suatu penyakit. Oleh karena itu, penting untuk memperhatikan faktor biologis, emosional, dan medis yang berkontribusi, serta kebiasaan yang buruk. Semua orang pasti pernah mengalami gangguan tidur, kurang tidur, atau kesulitan tidur, yang juga dikenal sebagai

insomnia, tetapi biasanya itu hanya berlaku sementara. Jika gangguan ini terjadi setiap malam selama waktu yang lama dan terus menerus, maka akan menjadi masalah besar karena berdampak buruk pada kesehatan fisik dan mental, seperti penurunan konsentrasi (Fahmi, 2019). Seseorang yang memiliki tingkat kecemasannya tinggi, biasanya akan melampiaskannya dengan suatu hal yang di sukai, seperti mengkonsumsi coklat, mengkonsumsi makanan cepat saji dan masih banyak yang lain.

Seseorang yang terbiasa mengkonsumsi lemak, natrium, dan kalium terlalu banyak bisa menyebabkan hipertensi, namun dapat dicegah yaitu dengan cara mengubah pola makan dengan mengurangi konsumsi garam dan mengurangi obesitas. Menjaga pola makan agar tetap sehat dapat berupa dengan memilih menu makanan atau menu diet yang seimbang (Sistikawati et al., 2021). Mengkonsumsi makanan yang tinggi lemak dapat menyebabkan aterosklerosis, atau penyempitan pembuluh darah, yang berarti pembuluh darah menjadi kaku dan elastisitasnya berkurang, sehingga tahanan aliran darah meningkat dan tekanan darah meningkat. Selain itu, peningkatan jumlah asam lemak bebas akan mempersempit pembuluh darah, menyebabkan tekanan darah meningkat (Sudayasa et al., 2020).

Pola makan merupakan salah satu faktor penyebab utama yang dapat dimodifikasi dalam penyakit hipertensi. Memilih makanan yang tinggi akan daging merah dan olahan, makanan cepat saji, makanan berlemak dan makanan penutup yang manis (*dessert*) dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah. Jika memilih diimbangi dengan pola diet yang kaya akan sayuran, biji-bijian utuh, buah-buahan, daging tanpa lemak terbukti bisa menurunkan atau mengendalikan tekanan darah (Firdaus & Suryaningrat, 2020). Pola makan yang tidak sehat cenderung menyebabkan hipertensi tingkat I dan tingkat II, sementara pola makan yang sehat cenderung tidak menyebabkan hipertensi (Kadir, 2019).

Menurut KemenKes 2019, banyak orang yang memiliki tekanan darah tinggi namun tidak dapat mengendalikannya, yang meningkatkan risiko terkena tekanan darah tinggi dan menyebabkan penyakit yang lebih serius. Penyakit jantung coroner, stroke, gagal ginjal, dan gangguan penglihatan adalah beberapa

komplikasi hipertensi yang dapat muncul jika hipertensi tidak dikontrol dengan baik (Anshari, 2020). Sebagai seorang perawat, selain memiliki tanggung jawab untuk melayani pasien, mereka juga harus memberi pasien informasi tentang kesehatan untuk meningkatkan kepatuhan minum obat. Peran perawat sebagai educator sangat penting bagi pasien. Melalui pemberian pengetahuan tentang perawatan dan tindakan medis yang diterima pasien, peran edukator membantu pasien meningkatkan kesehatannya dan membantu keluarga dan pasien mengetahui pengetahuan penting tentang kepatuhan minum obat terhadap hipertensi (Djibu, 2021).

Salah satu instansi atau pelayanan kesehatan yang memiliki perhatian terhadap hipertensi yaitu Puskesmas Kramat Jati, puskesmas ini berlokasi di Kramat Jati. Puskesmas ini menyelenggarakan berbagai macam pelayanan antara lain pelayanan kesehatan umum, pelayanan kesehatan gigi, pelayanan kesehatan lansia, pelayanan KB dan kesehatan reproduksi, pelayanan penyakit tidak menular (PTM) dan masih banyak pelayanan yang lainnya. Salah satu yang paling banyak di kunjungi oleh masyarakat yaitu poli kesehatan umum dimana pada poli tersebut terdapat pelayanan konsultasi pengobatan, penyuluhan kepada pasien atau masyarakat, serta rujukan misalnya dari poli kesehatan umum ke poli penyakit tidak menular (PTM) untuk cek hipertensi dan lain-lain.

Berdasarkan data dari Puskesmas Kramatjati terdapat perbedaan angka hipertensi pada 3 tahun yang lalu. Pada tahun 2021 angka hipertensi mencapai 5.134 orang, kemudian pada tahun 2022 sempat turun menjadi 3.086 orang, namun pada tahun 2023 angka hipertensi naik sekitar 11% dengan jumlah 3.413 orang.

Berdasarkan studi pendahuluan yang peneliti lakukan pada tanggal 12 dan 13 Maret 2024 di Puskesmas Kecamatan Kramatjati, peneliti melakukan wawancara terhadap 10 orang yang berbeda. Terdapat 2% memiliki riwayat hipertensi dengan kurangnya aktivitas fisik, 3% memiliki riwayat hipertensi dengan kualitas tidur yang kurang baik, 2% memiliki riwayat hipertensi dengan tingkat kecemasannya tinggi dan 3% memiliki riwayat hipertensi dengan pola makannya yang tidak teratur.

Oleh karena itu, berdasarkan data dan fenomena diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan antara aktivitas fisik, kualitas tidur, tingkat kecemasan, dan pola makan dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa di Puskesmas Kecamatan Kramatjati taun 2024.

1.2 Rumusan Masalah

Hipertensi merupakan penyakit dengan angka kejadian yang tinggi dan komplikasi yang berbahaya. Prevalensi hipertensi terbanyak pada usia dewasa, hal ini terjadi karena dipengaruhi oleh faktor-faktor risiko. Faktor risiko yang dapat diubah seperti aktivitas fisik, kualitas tidur, tingkat kecemasan dan pola makan. Dampak yang akan terjadi jika seseorang tidak bisa menjaga kesehatan diri sendiri seperti kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan peningkatan berat badan dan peningkatan hipertensi, sehingga diperlukan peran perawat terutama pada aspek promotif dan preventif. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengetahui apakah ada hubungan aktivitas fisik, kualitas tidur, tingkat kecemasan dan pola makan dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa akhir di Puskesmas Kecamatan Kramat Jati?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara aktivitas fisik, kualitas tidur, tingkat kecemasan dan pola makan dengan kejadian Hipertensi pada usia dewasa akhir di Puskesmas Kecamatan Kramat Jati.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi gambaran aktivitas fisik penderita Hipertensi Pada Usia Dewasa di Puskesmas Kecamatan Kramat Jati
2. Mengidentifikasi gambaran kualitas tidur penderita Hipertensi Pada Usia Dewasa di Puskesmas Kecamatan Kramat Jati
3. Mengidentifikasi gambaran tingkat kecemasan penderita Hipertensi Pada Usia Dewasa di Puskesmas Kecamatan Kramat Jati
4. Mengidentifikasi gambaran pola makan penderita Hipertensi Pada Usia Dewasa di Puskesmas Kecamatan Kramat Jati

5. Mengidentifikasi hubungan antara aktivitas fisik dengan Hipertensi Pada Usia Dewasa di Puskesmas Kramat Jati
6. Mengidentifikasi hubungan antara kualitas tidur dengan Hipertensi Pada Usia Dewasa di Puskesmas Kramat Jati
7. Mengidentifikasi hubungan antara tingkat kecemasan dengan Hipertensi Pada Usia Dewasa di Puskesmas Kramat Jati
8. Mengidentifikasi hubungan antara pola makan dengan Hipertensi Pada Usia Dewasa di Puskesmas Kramat Jati
9. Mengetahui gambaran kejadian hipertensi Pada Usia Dewasa di Puskesmas Kecamatan Kramat Jati

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Profesi Keperawatan

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan ilmu yang terus semakin maju dan memberikan ilmu baru dalam keperawatan komunitas dalam memperbaiki aktivitas fisik, kualitas tidur, tingkat kecemasan dan pola makan pada penderita hipertensi pada usia dewasa di Puskesmas Kecamatan Kramat Jati.

1.4.2 Bagi Ilmu Keperawatan

Diharapkan penelitian ini dapat digunakan untuk menambah literatur ilmiah dalam ilmu kesehatan, khususnya di bidang keperawatan komunitas mengenai Hubungan antara Aktivitas Fisik, Kualitas Tidur, Tingkat Kecemasan dan Pola Makan pada usia Dewasa di Puskesmas Kecamatan Kramat Jati.

1.4.3 Bagi Responden

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan ilmu kepada responden mengenai Hubungan antara Aktivitas fisik, Kualitas Tidur, Tingkat Kecemasan dan Pola Makan dengan kejadian Hipertensi pada usia dewasa di Puskesmas Kramat Jati.

1.4.4 Bagi Tempat Penelitian

Diharapkan penelitian ini bisa dijadikan acuan dalam memperbaiki aktivitas fisik, kualitas tidur, tingkat kecemasan dan pola makan pada usia dewasa yang menderita hipertensi di Puskesmas Kecamatan Kramat Jati.