

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi adalah masalah kesehatan yang prevalensinya cukup tinggi di masyarakat dan berisiko besar menimbulkan berbagai komplikasi jika tidak mendapatkan penanganan yang tepat dan efektif. Kondisi tersebut dinyatakan terjadi ketika tekanan darah seseorang berada di atas batas normal, yaitu apabila tekanan sistolik mencapai ≥ 140 mmHg dan tekanan diastolik mencapai ≥ 90 mmHg. Penentuan ini didasarkan pada hasil dua kali pengukuran tekanan darah dengan selang waktu kurang lebih dua menit (Hajingo et al., 2024).

Berdasarkan laporan terbaru *World Health Organization* (WHO, 2023) hipertensi masih menjadi salah satu permasalahan kesehatan dengan prevalensi tertinggi di tingkat global. Kondisi ini kerap dijuluki *silent killer* karena banyak individu yang hidup dengan tekanan darah tinggi tanpa mengetahui bahwa mereka mengalaminya. Berdasarkan laporan WHO, diperkirakan terdapat sekitar 1,28 miliar orang dewasa berusia 30–79 tahun di seluruh dunia yang menderita hipertensi, dengan kurang lebih dua pertiga kasus tersebut terjadi di negara-negara berpendapatan menengah dan rendah. Kondisi ini menunjukkan meningkatnya beban penyakit tidak menular secara global. Apabila kecenderungan tersebut tetap meningkat, jumlah kasus hipertensi di seluruh dunia diproyeksikan dapat mencapai kurang lebih 1,5 miliar orang pada tahun 2025. Di Indonesia, berdasarkan *Hypertension Country Profile*, pada tahun 2019 sekitar 40,3% penduduk berusia 30–79 tahun tercatat mengalami hipertensi (WHO, 2023).

di Indonesia, Survei Kesehatan Indonesia (SKI, 2023) laporan tersebut menyebutkan bahwa sekitar 30,8% penduduk berusia ≥ 18 tahun menderita hipertensi, dengan proporsi yang menunjukkan kecenderungan meningkat pada kelompok usia yang lebih lanjut. Selain tingginya prevalensi, hipertensi juga

berkaitan erat dengan berbagai faktor resiko yang banyak dijumpai pada populasi Indonesia. Temuan tersebut menunjukkan bahwa individu berusia 18–59 tahun dengan tingkat aktivitas fisik tertentu memiliki peluang sekitar 3,4 kali lebih besar untuk mengalami hipertensi. Selain itu, responden dengan aktivitas fisik rendah diketahui memiliki risiko hampir 1,9 kali lebih tinggi menderita hipertensi dibandingkan dengan mereka yang secara teratur berolahraga dan menjalani aktivitas fisik yang cukup. Pada kelompok usia lanjut (360 tahun), kecenderungan yang sama turut ditemukan, menunjukkan bahwa faktor gaya hidup memegang peranan besar dalam timbulnya hipertensi di berbagai kelompok usia (Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, 2023).

Salah satu penyebab yang dapat memicu hipertensi yaitu pola diet, terutama dalam hal makanan cepat saji. Saat ini masyarakat mengalami perubahan pola konsumsi, yaitu beralih dari makanan tradisional ke makanan cepat saji yang umumnya mengandung lemak, garam, dan gula dalam jumlah tinggi. Makanan cepat saji, yang juga dikenal sebagai makanan siap santap, merupakan jenis makanan yang disajikan secara praktis, tampil menarik, serta mudah diakses oleh konsumen. Produk ini umumnya diolah secara praktis oleh industri pangan dengan memanfaatkan teknologi modern dan tambahan zat aditif agar lebih tahan lama serta memiliki cita rasa yang digemari konsumen. Secara keseluruhan, makanan siap saji dipandang sebagai hidangan yang diproduksi melalui proses yang cepat dan efisien (Marlita et al., 2022).

Hipertensi termasuk penyakit tidak menular yang sampai saat ini masih menjadi permasalahan dalam upaya pembangunan kesehatan di Indonesia. Sejumlah faktor gaya hidup, khususnya pola makan yang tidak sehat, tingginya konsumsi makanan siap saji, serta rendahnya tingkat aktivitas fisik, berkontribusi signifikan terhadap meningkatnya risiko terjadinya hipertensi pada seseorang. Makanan siap saji biasanya mengandung garam, lemak jenuh, dan kalori dalam jumlah tinggi, sehingga dapat menyebabkan penumpukan lemak tubuh dan peningkatan berat badan yang pada akhirnya memicu kenaikan tekanan darah. Menurut penelitian

(Agustina et al., 2024) dalam *Open Public Health Journal*, kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi natrium, camilan goreng, dan makanan siap saji berhubungan erat dengan meningkatnya angka kejadian hipertensi, Risiko hipertensi cenderung lebih tinggi pada individu yang memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah. Temuan yang sejalan juga dilaporkan oleh (Calista et al., 2025) yang menyebutkan bahwa kebiasaan mengonsumsi makanan siap saji dan rendahnya tingkat aktivitas fisik merupakan dua faktor utama yang berperan dalam terjadinya hipertensi pada kelompok dewasa muda. Selain itu, studi oleh (Putriseptiani et al., 2025) juga menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara frekuensi konsumsi *fast food* dan *junk food* dengan peningkatan risiko hipertensi pada orang dewasa di Bengkulu. Semakin sering makanan tersebut dikonsumsi, maka semakin meningkat pula risiko seseorang untuk mengalami hipertensi.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di Radjak *Hospital* Cileungsi pada 7 November 2025, diperoleh data dari wawancara terhadap 10 pasien hipertensi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa 8 pasien masih memiliki tingkat konsumsi makanan siap saji yang tinggi, sedangkan 2 pasien lainnya hanya sesekali mengonsumsi makanan siap saji. Sedangkan untuk aktivitas fisik, bahwa dari 10 pasien hipertensi sebanyak 7 pasien hipertensi kurang melakukan aktivitas fisik seperti olahraga ringan dan 3 pasien hipertensi lainnya tidak pernah melakukan aktivitas fisik seperti olahraga. Kebiasaan tersebut diduga berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah yang mereka alami. Sebaliknya, sejumlah kecil pasien yang tidak sering mengonsumsi makanan siap saji serta konsisten melakukan aktivitas fisik secara rutin cenderung menunjukkan kondisi tekanan darah yang lebih terkontrol. Hasil tersebut menunjukkan kemungkinan keterkaitan antara kebiasaan mengonsumsi makanan siap saji dan tingkat aktivitas fisik dengan munculnya hipertensi. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lanjutan untuk menelaah hubungan tersebut secara lebih mendalam dan sistematis.

1.2 Rumusan Masalah

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang masih sering ditemukan pada pasien di fasilitas pelayanan kesehatan. Kondisi ini kerap berkaitan dengan

faktor gaya hidup, terutama kebiasaan mengonsumsi makanan siap saji dan kurangnya aktivitas fisik. Makanan cepat saji pada umumnya mengandung natrium, lemak jenuh, dan kalori dalam jumlah tinggi. Apabila dikonsumsi secara berlebihan dan berlangsung dalam jangka waktu lama, kandungan tersebut dapat berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah. Selain itu, kebiasaan sedikit bergerak dapat memperburuk hipertensi melalui cara yang meningkatkan berat badan, mengurangi elastisitas pembuluh darah, dan mengganggu regulasi sistem kardiovaskular. Meskipun kedua faktor ini dapat berpengaruh dalam teori terhadap hipertensi, penelitian di lingkungan rumah sakit yang secara khusus mempelajari hubungan keduanya pada pasien hipertensi masih sangat terbatas. Berdasarkan situasi ini, fenomena yang ditemukan di tempat penelitian ini bertujuan untuk menganalisis apakah perilaku konsumsi makanan siap saji serta tingkat aktivitas fisik memiliki hubungan dengan kejadian hipertensi pada pasien yang menjalani perawatan di Radjak *Hospital* Cileungsi.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji keterkaitan antara pola konsumsi makanan siap saji serta tingkat aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada pasien yang menjalani pelayanan kesehatan di Radjak *Hospital* Cileungsi.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi distribusi frekuensi karakteristik responden yang meliputi usia, jenis kelamin, pekerjaan, dan tingkat pendidikan.
2. Mengetahui gambaran kebiasaan mengonsumsi makanan siap saji pada pasien di Radjak *Hospital* Cileungsi.
3. Mengetahui gambaran tingkat aktivitas fisik pada pasien di poli penyakit dalam Radjak *Hospital* Cileungsi.
4. Mengetahui gambaran kejadian Hipertensi di Radjak *Hospital* Cileungsi.
5. Menganalisis hubungan kebiasaan mengonsumsi makanan siap saji dengan kejadian hipertensi di Radjak *Hospital* Cileungsi.

6. Menganalisis hubungan antara aktivitas fisik dan kejadian hipertensi pada pasien di Radjak *Hospital* Cileungsi.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Pelayanan Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dalam penyusunan program edukasi kesehatan masyarakat yang menekankan pentingnya pengaturan pola makan dan pelaksanaan aktivitas fisik sebagai upaya pencegahan maupun pengelolaan hipertensi. Tujuan utamanya adalah untuk mengurangi angka morbiditas serta komplikasi yang diakibatkan oleh hipertensi dalam masyarakat secara lebih luas.

1.4.2 Bagi Ilmu Pengetahuan Keperawatan

Penelitian ini memberikan andil dalam kemajuan bukti ilmiah yang berkaitan dengan keterkaitan antara perilaku mengonsumsi makanan siap saji dan aktivitas fisik terhadap hipertensi, yang pada gilirannya memperkaya teori dan referensi dalam bidan ilmu keperawatan, khususnya dalam keperawatan medikal bedah dan keperawatan komunitas.

1.4.3 Bagi Profesi Keperawatan

Hasil dari studi ini bisa menjadi pedoman bagi perawat untuk mengembangkan intervensi yang didasarkan pada bukti dalam aspek promosi dan pencegahan, yaitu dengan mengintegrasikan penilaian pola makan dan tingkat aktivitas fisik ke dalam protokol perawatan pasien dengan hipertensi.

1.4.4 Bagi Institusi/Lokasi Tempat Penelitian

Studi ini dapat berfungsi sebagai acuan bagi manajemen rumah sakit dalam merancang program pencegahan dan promosi yang berkaitan dengan pengendalian tekanan darah tinggi, contohnya dengan menyusun bahan edukasi untuk pasien, melaksanakan konsultasi gizi, serta memperkuat peran perawat dalam Pendidikan untuk menurunkan tingkat kekambuhan dan durasi perawatan bagi pasien yang mengalami hipertensi.