

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang

Hipertensi merupakan tekanan darah tinggi yang bersifat abnormal dengan angka sistolik dan diastolik menunjukkan angka lebih tinggi dari 140/90mmHg dan diukur paling tidak pada tiga kesempatan yang berbeda. Tekanan darah yang meningkat dan berkepanjangan dapat merusak pembuluh darah di organ target seperti ginjal, jantung, otak dan mata sehingga hipertensi menjadi salah satu faktor utama sebagai penyebab kematian nomor satu di dunia atau dikenal sebagai *the silent killer* (Ardiansyah,2012).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh kurnianingtyas (2017), menunjukkan bahwa banyak remaja yang tidak menyadari bahwa mereka memiliki riwayat hipertensi sehingga kondisi ini berlanjut hingga usia dewasa, hal ini dapat meningkatkan risiko terhadap morbiditas dan mortalitas. Hipertensi juga tak jarang ditemukan adanya tanda-tanda gejala yang jelas. Klasifikasi tekanan darah pada usia remaja berbeda dengan orang dewasa dimana tekanan darah pada remaja dikelompokkan berdasarkan kurva persentil. Hipertensi pada remaja dipecah dengan tekanan darah antara 130-139/80-89 mmHg atau 95<sup>></sup> persentil ditambah 11 mgHg (Jayanti et al., 2022) Hipertensi esensial pada remaja seringkali berulang dan sulit terdeteksi karena tidak adanya gejala, hanya akan terungkap melalui pemeriksaan rutin . Jika seseorang memiliki riwayat hipertensi pada masa remaja, mereka memiliki risiko tinggi untuk menderita hipertensi pada usia dewasa (Shaumi & Achmad, 2019).

Berdasarkan *World Health Organization* (WHO) tahun 2023 diperkirakan 1,28 miliar orang diatas usia 14 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi. Adanya peningkatan angka kejadian hipertensi di negara Asia Tenggara, termasuk orang dewasa di Asia Tenggara telah terdiagnosis menderita hipertensi (Nawi et al., 2021). Analisis data Riskesdas tahun 2013 menggambarkan bahwa

prevalensi hipertensi pada penduduk usia di atas 14 tahun adalah 8,3%. Analisis data riskesdas untuk daerah Jawa Barat pada tahun 2018 menggambarkan bahwa prevalensi hipertensi remaja dengan rentang usia 15-21 tahun sebanyak 8.120 orang. Kondisi ini terjadi karena sebagian besar penderita hipertensi tidak menyadari bahwa mereka menderita hipertensi, sehingga tidak menjalani pengobatan yang tepat (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Menurut American Heart Association atau AHA dalam Kemenkes (2018), hipertensi merupakan silent killer dimana gejalanya sangat beragam pada setiap individu dan hampir sama penyakit lain. Gejala-gejala tersebut adalah sakit kepala atau rasa berat ditengok. Vertigo, jantung berdebar-debar, mudah lelah, penglihatan kabur, telinga berdenging dan mimisan, Hipertensi dikenal dengan kelompok penyakit heterogen dan penyakit pembunuh.

Penyakit ini umum terjadi di negara-negara berkembang, dialami oleh sebagian besar penduduk. Hipertensi merupakan penyakit tidak menular dan tidak bisa pulih sepenuhnya, hipertensi dapat dikendalikan. Penyakit ini dapat terjadi pada segala usia, tidak hanya pada orang dewasa dan lansia, tetapi juga pada remaja. Faktor-faktor risiko riwayat hipertensi meliputi genetik keluarga, kelebihan berat badan atau obesitas, kurangnya aktivitas fisik, pola hidup yang tidak sehat, konsumsi alkohol, dan stres (Nurmala, 2020).

Mekanisme terjadinya hipertensi pada remaja dipengaruhi oleh beberapa faktor yang berkaitan dengan pola hidup faktor tersebut terbagi menjadi 2 bagian yaitu faktor yang dapat diubah dan tidak dapat diubah, Faktor risiko yang dapat diubah meliputi obesitas, kebiasaan merokok jarang olah raga, konsumsi garam berlebihan, konsumsi alkohol, durasi tidur yang tidak cukup, dan lain-lain. Faktor risiko yang tidak dapat diubah meliputi riwayat genetik hipertensi, berat badan rendah lahir, dan jenis kelamin (Shaumi & Achmad, 2019). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Hidayatullah & Pratama, 2019 menunjukkan bahwa faktor risiko hipertensi yang signifikan pada remaja yaitu obesitas dan

kebiasaan merokok. daftarenelitian lain yang dilakukan oleh Oematan (2021) menemukan bahwa hipertensi pada remaja berhubungan dengan durasi tidur yang kurang dan kurang olahraga.

Remaja masih kurang memiliki perilaku gaya hidup sehat, sering tidur larut malam, makan asal-asalan, kurang olah raga dan berbagai macam aktivitas buruk lainnya. Maraknya perkembangan teknologi informasi, membuat remaja cenderung memilih untuk bertahan duduk berlama-lama didepan komputer atau laptop dengan alasan untuk mencari informasi terkait dengan tugas sekolah atau hanya untuk hiburan. Mereka juga jarang melakukan olahraga, akibatnya badan seringkali kurang fit, cepat capek dan sering ngantuk (Suratun, 2018).

Remaja saat ini juga mulai memiliki kebiasaan merokok baik laki-laki maupun perempuan. Orang yang mempunyai kebiasaan merokok memiliki risiko 5 kali lebih besar untuk terjadinya hipertensi (Sitepu, 2012). Risiko merokok terbesar tergantung pada jumlah rokok yang dihisap perhari. Seseorang yang lebih dari satu pak rokok sehari menjadi dua kali lipat rentan terhadap hipertensi daripada mereka yang tidak merokok. Zat kimia beracun, seperti nikotin dan karbon monoksida yang dihisap melalui rokok masuk ke dalam aliran darah dapat merusak lapisan endotel pembuluh darah arteri dan mengakibatkan proses arterosklerosis dan hipertensi (Sumartini, 2018).

Pola makan cepat saji dan makanan dengan kandungan garam yang tinggi menjadi salah satu makanan yang sering dikonsumsi remaja. Tekanan darah akan meningkat tajam, pada asupan makanan dengan garam yang lebih, dan pada asupan yang lebih tinggi dilaporkan bahwa tekanan sistolik dan diastolik akan meningkat 33 dan 10 mmhg, dan akan meningkatkan risiko hipertensi secara bersamaan dengan faktor lain seperti usia atau riwayat keluarga (Suratun, 2018). Hasil penelitian Sugiharto membuktikan bahwa ada hubungan antara konsumsi makanan asin dengan kejadian hipertensi dan menyatakan

bahwa seseorang yang terbiasa mengonsumsi makanan yang diasinkan berisiko 3,95 kali dibandingkan orang yang tidak terbiasa mengonsumsi makanan asin.

Berdasarkan fenomena tersebut remaja perlu diberikan edukasi pola hidup sehat, agar dapat melakukan pencegahan dini terhadap berbagai penyakit sebagai akibat pola hidup kurang sehat, antara lain penyakit hipertensi.

Edukasi merupakan proses pengajaran yang dilakukan baik formal maupun nonformal kepada seseorang atau lebih dari satu orang baik secara bersama-sama atau secara individu. Edukasi kesehatan adalah sebuah proses dimana seseorang belajar tentang kesehatan mereka dan lebih khusus lagi bagaimana meningkatkan kesehatan mereka. Pendidikan kesehatan juga tidak kalah penting dalam upaya pencegahan dini pada hipertensi yang merupakan suatu upaya yang dilakukan untuk menurunkan risiko dan meningkatkan pengetahuan serta keterampilan individu dan komunitas dalam menjaga serta memperbaiki kesehatan mereka menuju keadaan yang lebih optimal (Suratun, 2018).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 20 Maret 2024 di wilayah rw 011 Kelurahan Jatisari Kota Bekasi yang terdiri dari 11 rt. Didapatkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti terhadap 10 remaja dengan rentang usia 14-21 tahun di wilayah rw 011, 7 dari 10 remaja yang berjenis kelamin laki-laki masih tidak mengetahui gaya hidup sehat dan masih melakukan aktifitas gaya hidup yang tidak sehat seperti merokok, mengonsumsi kopi dan begadang karena belum mengetahui edukasi pencegahan hipertensi. 3 dari 10 mengetahui dan menerapkan gaya hidup sehat seperti tidak merokok, tidak mengonsumsi kopi dan begadang. Menurut hasil wawancara peneliti yang dilakukan terhadap 10 orang remaja perempuan didapatkan hasil 8 dari 10 remaja perempuan masih sangat suka mengonsumsi makanan asin dan jarang melakukan aktifitas fisik karena masih belum mengetahui edukasi pencegahan hipertensi di usia remaja. Terdapat 2 dari 10

remaja perempuan mengetahui gaya hidup sehat dengan tidak mengonsumsi makanan banyak mengandung garam, dan sering melakukan aktifitas fisik.

Penelitian pendahuluan ini menjadi hal penting bagi penulis untuk dilakukan sebagai penelitian di wilayah RW 011 Kelurahan Jatisari Kota Bekasi. Banyak remaja berkumpul hingga larut malam di warung kopi dan mengonsumsi makanan tinggi garam dari pedagang kaki lima yang dapat meningkatkan risiko hipertensi. Oleh karena itu, edukasi pola hidup sehat sangat penting untuk mencegah hipertensi di usia lanjut.

Dari uraian-uraian tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Edukasi pola Hidup Sehat Pada Remaja Terhadap tingkat pengetahuan Pencegahan Dini Hipertensi di Wilayah RW 011 Kelurahan Jatisari Kota Bekasi”

## **1.2. Rumusan Masalah**

Hipertensi merupakan tekanan darah tinggi yang bersifat abnormal dengan angka sistolik dan diastolik menunjukkan angka lebih tinggi dari 140/90mmHg, Secara umum, hipertensi dapat dicegah dengan menghindari faktor risiko yang dapat diubah yaitu merokok, mengonsumsi garam berlebihan, mengonsumsi lemak jenuh, penggunaan jelantah, kebiasaan mengonsumsi minuman beralkohol, obesitas, kurang aktivitas fisik, dan stres.

Remaja masih kurang memiliki perilaku gaya hidup sehat, sering tidur larut malam, makan asal-asalan, kurang olah raga dan berbagai macam aktivitas buruk lainnya. Berdasarkan fenomena tersebut remaja perlu diberikan edukasi gaya hidup sehat, agar dapat melakukan pencegahan dini terhadap berbagai penyakit sebagai akibat gaya hidup kurang sehat, antara lain penyakit hipertensi.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah : apakah ada Pengaruh Edukasi pola Hidup Sehat pada remaja Terhadap

tingkat pengetahuan Pencegahan Dini Hipertensi di Wilayah Kelurahan Jatisari Kota Bekasi.

### **1.3. Tujuan Penelitian**

#### **1.3.1. Tujuan Umum**

Untuk mengetahui Pengaruh Edukasi Pola Hidup Sehat Pada Remaja Terhadap Tingkat Pengetahuan Pencegahan Dini Hipertensi di Wilayah Kelurahan Jatisari Kota Bekasi.

#### **1.3.2. Tujuan Khusus**

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden yang terdiri dari usia responden, Pola hidup pada remaja di wilayah RW 011 Kelurahan Jatisari Kota Bekasi.
- b. Mengidentifikasi pengetahuan sebelum dilakukan edukasi Pola Hidup Sehat Pada Remaja Terhadap tingkat pengetahuan Pencegahan Dini Hipertensi di Wilayah RW 011 Kelurahan Jatisari Kota Bekasi.
- c. Mengidentifikasi pengetahuan sesudah dilakukan edukasi Pola Hidup Sehat Pada Remaja Terhadap tingkat pengetahuan Pencegahan Dini Hipertensi di Wilayah RW 011 Kelurahan Jatisari Kota Bekasi.
- d. Menganalisis pengaruh tingkat pengetahuan antara sebelum di berikan edukasi dan sesudah di berikan edukasi Pola Hidup Sehat Pada Remaja Terhadap tingkat pengetahuan Pencegahan Dini Hipertensi di Wilayah RW 011 Kelurahan Jatisari Kota Bekasi.

### **1.4. Manfaat Penelitian**

#### **1.4.1. Manfaat Bagi Pelayanan dan Masyarakat**

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan pada remaja yang dapat berimbas baik untuk keluarga. Dengan pemahaman yang sudah diketahui oleh ramaja, diharapkan dapat menyebar luaskan informasi ke masyarakat sekitar. Dengan adanya kepedulian masyarakat tentang penyakit hipertensi, masyarakat dapat memeriksakan kondisi kesehatannya di berbagai pelayanan kesehatan,

dengan itu pelayanan kesehatan dapat meningkatkan mutu, sarana dan prasarana terhadap pelayanan kesehatan.

#### **1.4.2. Manfaat Bagi Ilmu Pengetahuan**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan menambah pengetahuan serta dapat dipergunakan sebagai referensi pada profesi keperawatan khususnya bidang keperawatan medikal bedah dengan topik Pengaruh Edukasi Pola Hidup Sehat Pada Remaja Terhadap Pencegahan Dini Hipertensi.

#### **1.4.3. Manfaat Bagi Profesi Keperawatan**

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan keilmuan pengetahuan dalam keperawatan dan sebagai masukan bagi profesi agar lebih meningkatkan perhatian khususnya di bidang keperawatan medikal bedah tentang Pengaruh Edukasi Pola Hidup Sehat Pada Remaja Terhadap Pencegahan Dini Hipertensi.

#### **1.4.4. Manfaat Bagi Tempat Penelitian**

Diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat untuk masyarakat terutama remaja di wilayah RW 011 agar informasi bisa di sebar luaskan untuk keluarga dan masyarakat tentang Pola Hidup Sehat Terhadap Pencegahan Dini Hipertensi di daerah penelitian.