

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi menjadi ancaman bagi kesehatan masyarakat karena potensinya yang mampu menyebabkan keadaan komplikasi seperti stroke, penyakit jantung koroner dan gagal ginjal¹. Hipertensi merupakan *silent killer* dimana gejalanya berbeda-beda pada setiap orang dan gejalanya hampir sama dengan gejala pada penyakit lainnya².

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang menjadi salah satu penyebab utama kematian prematur di dunia. Organisasi kesehatan dunia (*World Health Organization/WHO*) mengestimasi saat ini prevalensi hipertensi secara global sebesar 22% dari total penduduk dunia. Dari sejumlah penderita tersebut, hanya kurang dari seperlima yang melakukan upaya pengendalian terhadap tekanan darah yang dimiliki¹. *World Health organization* (WHO) tahun 2015, menunjukkan bahwa penderita hipertensi di dunia berjumlah sekitar 1,3 miliar, hal ini berarti satu diantara tiga orang di dunia menderita hipertensi dan jumlahnya diperkirakan akan selalu mengalami peningkatan setiap tahunnya, dimana akan terdapat sebanyak 1,5 miliar orang ditahun 2025 menderita hipertensi serta diperkirakan terdapat sebesar 9,4 juta orang meninggal setiap tahunnya yang diakibatkan oleh hipertensi beserta komplikasinya³.

Menurut data Sample Registration System (SRS) Indonesia tahun 2014, Hipertensi dengan komplikasi (5,3%) merupakan penyebab kematian nomor 5 (lima) pada semua umur. Sedangkan berdasarkan data International Health Metrics Monitoring and Evaluation (IHME) tahun 2017 di Indonesia, penyebab kematian pada peringkat pertama disebabkan oleh Stroke, diikuti dengan Penyakit Jantung Iskemik, Diabetes, Tuberkulosa, Sirosis, diare, PPOK, Alzheimer, Infeksi saluran napas bawah dan Gangguan neonatal serta kecelakaan lalu lintas. Data Badan Penyelenggara Jaminan Sosial (BPJS) kesehatan menyebutkan bahwa biaya pelayanan hipertensi mengalami

peningkatan setiap tahunnya yaitu pada tahun 2016 sebesar 2,8 Triliun rupiah, tahun 2017 dan tahun 2018 sebesar 3 Triliun rupiah³.

Hasil Riskesdas 2007 menunjukkan prevalensi hipertensi pada penduduk umur 18 tahun keatas di Indonesia adalah sebesar 31,7 % dan mengalami peningkatan pada Riskesdas 2018 yang memperlihatkan angka prevalensi hipertensi pada penduduk berumur diatas 18 tahun berdasarkan pengukuran secara nasional sebesar 34,11%, dengan prevalensi paling tinggi di tempati oleh Provinsi Kalimantan Selatan yaitu sebesar 44,13%⁴.

Prevalensi hipertensi di Provinsi Jambi meningkat dalam lima tahun terakhir. Dalam laporan Riskesdas 2018 menunjukkan prevalensi hipertensi di Provinsi Jambi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia 18 tahun 28,99%, sedangkan tahun 2013 yaitu 24,6%. Data ini menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi di indonesia dan provinsi Jambi masih berada di atas target RPJMN (2019) yaitu sebesar 23,4%⁴.

Indonesia saat ini menghadapi pergeseran pola penyakit, dari penyakit menular menjadi penyakit tidak menular (PTM). Peningkatan prevalensi PTM terjadi akibat gaya hidup tidak sehat, yang dipicu oleh urbanisasi, mendernisasi dan globalisasi⁵. Gaya hidup merupakan aspek utama yang sangat berpengaruh terhadap kehidupan. Kebiasaan makan yang buruk, tingkat stres yang tinggi, kurang aktivitas fisik, dan merokok menjadi bagian dari gaya hidup tidak sehat dan bisa mengakibatkan hipertensi⁶.

Semakin mendominasinya makanan dalam kemasan serta cepat saji yang banyak di gemari orang-orang, dengan alasan mudah untuk didapatkan serta rasa yang enak, menyebabkan kecenderungan peningkatan kurang konsumsi buah dan sayur masyarakat. Sikap kurang mengkonsumsi buah serta sayur mempunyai presentase paling tinggi di dibandingkan dengan perilaku sedentary lainnya, presentase tersebut sebesar 93,5% di tahun 2013 kemudian sebesar 95% pada tahun 2018. Data ini memperlihatkan bahwa dalam konsumsi buah dan sayur penduduk indonesia sangat kurang¹.

Pola makan menjadi suatu hal yang harus di perhatikan karena menjadi salah satu penyebab yang bisa menimbulkan penyakit seperti hipertensi, yang di sebabkan karena makanan yang tidak sehat misalnya makanan yang didalamnya banyak mengandung natrium dan mengandung lemak sehingga menimbulkan penyumbatan didalam pembuluh darah dan menjadikan jantung harus bekerja dengan keras⁷.

Pola makan yang tidak benar dan faktor dari makanan modern menjadi penyebab hipertensi. Mengonsumsi makanan yang telah diawetkan, bumbu penyedap dan juga garam untuk takaran yang besar, bisa menimbulkan terjadinya peningkatan tekanan darah karena terdapat natrium dengan jumlah yang berlebih di dalamnya⁸.

Sebuah penelitian menggambarkan dari jumlah kasus hipertensi sebagian besar memiliki kebiasaan pola makan buruk dan sebagian kecil lainnya mempunyai pola makan yang baik. Hasil penelitian juga menunjukan terdapat hubungan pola makan dan kejadian hipertensi dimana pola makan yang buruk beresiko mengalami hipertensi sebanyak 4.31 kali di bandingkan dengan pola makan yang baik⁹.

Masalah yang semakin beragam yang dialami oleh masyarakat pada zaman sekarang yang disebabkan oleh kecanggihan teknologi dan kemajuan dunia. Stres dalam diri seseorang dikarenakan adanya ketidaksanggupan individu dalam memenuhi berbagai tuntutan lingkungan beserta harapan dalam peningkatan pencapaian diri dan masalah sosial. Berdasarkan hasil penelitian Saleh, M., dkk (2014) memperlihatkan bahwa ada hubungan bermakna diantara tingkat stres dan tingkat hipertensi, yang artinya jika semakin tinggi tingkat stress yang dialami maka derajat hipertensi juga akan semakin tinggi¹⁰.

Proporsi aktivitas fisik aktif menurut jenis kelamin diketahui bahwa pada wanita 74,2% dan untuk pria 73,1% hal ini berarti proporsi aktivitas fisik pada wanita lebih tinggi sedikit dibandingkan dengan pria. Sedangkan menurut tempat tinggal proporsi aktivitas fisik aktif lebih tinggi untuk masyarakat yang tinggal di wilayah pedesaan, yaitu sebesar 76,1% jika dibanding dengan masyarakat yang tinggal di perkotaan sebesar 71,8%¹¹.

Seseorang yang mempunyai aktifitas fisik yang berat seperti berkebun memiliki kecenderungan lebih kecil untuk terkena hipertensi, sedangkan seseorang yang kurang melakukan aktifitas fisik (kurang gerak) sangat berpengaruh akan terjadinya hipertensi. Kurang melakukan aktifitas fisik menjadikan frekuensi detak jantung jadi lebih tinggi, keadaan ini mengakibatkan otot jantung bekerja lebih keras setiap kali berkontraksi. Jika otot jantung memompa makin sering dan makin kuat, maka tekanan yang diberikannya pada arteri akan banyak pula¹².

Penelitian Anggraini (2018) menunjukkan ada hubungan antara aktivitas fisik dan kejadian hipertensi, yang diketahui 37 (88,10%) dari 42 responden yang aktivitas fisik ringan mengalami hipertensi. Sedangkan 19 orang (47,50%) menderita hipertensi diantara 40 responden dengan aktivitas fisik sedang (47,50%) memiliki tekanan darah tinggi. Dan sebanyak 5 (33,33%) responden menderita hipertensi diantara 15 orang responden yang mempunyai aktivitas fisik tinggi¹³.

Prevalensi merokok penduduk umur ≥ 10 tahun di indonesia yaitu sebesar 28,8%⁴. Terdapat sebesar 29,3% prevalensi perokok diindonesia tahun 2013, angka perokok laki-laki yaitu 47,5% dan pada perempuan 1,1%. Sebesar 37,4% dari 86.869 responden dipedesaan adalah perokok aktif, sedangkan untuk diperkotaan sebesar 32,4% dari 91.057 responden adalah perokok aktif. Hal ini menunjukkan presentase perokok dipedesaan lebih tinggi jika dibandingkan dengan presentase perokok yang berada diperkotaan¹⁴.

Banyaknya promosi rokok yang ada di media massa dan mempengaruhi terbentuknya persepsi masyarakat beberapa tahun terakhir ini diduga menjadi penyebab terjadinya peningkatan prevalensi perilaku merokok. Perilaku merokok memiliki peningkatan tertinggi dalam hal peningkatan presentase di antara dua pelaksanaan survei sebanyak 100%, yaitu 12,3% menjadi 24,3%¹⁵.

Kebiasaan merokok mengakibatkan terjadinya hipertensi. Terlepasnya epinefrin mengakibatkan adanya penyempitan dinding arteri akibat dari zat nikotin yang ada didalam rokok. Karbon monoksida (Co) juga merupakan zat yang terdapat didalam

rokok dan dapat mengakibatkan jantung bekerja menjadi lebih berat agar dapat memberi oksigen yang cukup ke sel-sel tubuh⁶.

Menurut penelitian Jannah dan Ernawati (2018) memperlihatkan merokok secara signifikan berhubungan dengan angka kejadian hipertensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penderita terbanyak adalah responden dengan kategori kebiasaan merokok buruk yaitu 37,62%, dan hanya sedikit responden yang menderita hipertensi dengan kategori tidak merokok (kategori baik) yaitu 4,95%. Sebagian dari responden merupakan perokok aktif¹⁶.

Jumlah perokok aktif yang berada di Provinsi Jambi telah mencapai angka sebesar 22,9%, dan 158.928 batang rokok dihisap setiap harinya. Berdasarkan jumlah tersebut sebesar 16.320 batang rokok yang dihisap berada di kabupaten Kerinci sehingga menjadikan Kabupaten Kerinci berada pada peringkat tertinggi.¹⁷ Perokok pada usia 15 tahun keatas di Kabupaten Kerinci rata-rata dapat menghasibiskan dua hingga tiga bungkus rokok perhari¹⁸.

Berdasarkan data tahunan Dinas Kesehatan Kabupaten Kerinci tahun 2019, data pola 10 penyakit terbanyak di puskesmas kabupaten Kerinci menunjukkan bahwa hipertensi menempati urutan keempat dengan jumlah kasus 4.896 kasus. Puskesmas Simpang Tutup merupakan Puskesmas tertinggi ke dua untuk cakupan pelayanan kesehatan penderita hipertensi berdasarkan jenis kelamin, kecamatan dan puskesmas di Kabupaten Kerinci Tahun 2019¹⁹.

Dari data tahunan Puskesmas Simpang Tutup tahun 2019, menunjukkan bahwa hipertensi adalah penyakit terbanyak yang diderita oleh masyarakat, dengan jumlah kasus sebanyak 135 kasus²⁰. Berdasarkan survey awal yang sudah peneliti lakukan dengan mewawancarai enam orang penderita hipertensi empat orang diataranya menyatakan bahwa mereka sering mengkonsumsi makanan yang berlemak, jarang mengkonsumsi buah, serta tidak melakukan aktivitas fisik.

Berdasarkan tingginya angka kejadian hipertensi penulis tertarik ingin melakukan penelitian yang berjudul hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi di

Puskesmas Simpang Tutup Kecamatan Gunung Kerinci Kabupaten Kerinci tahun 2021.

1.2 Rumusan Masalah

Didasarkan dari uraian latar belakang tersebut maka penulis merumuskan masalah penelitian ini yaitu: “Adakah Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Simpang Tutup Kecamatan Gunung Kerinci Kabupaten Kerinci Tahun 2021?”

1.3 Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Simpang Tutup Kecamatan Gunung Kerinci Kabupaten Kerinci Tahun 2021.

2. Tujuan Khusus

- a) Mengetahui proporsi hipertensi di Puskesmas Simpang Tutup Kecamatan Gunung Kerinci Kabupaten Kerinci tahun 2021.
- b) Mengetahui proporsi pola makan, tingkat stres, aktivitas fisik, kebiasaan merokok di Puskesmas Simpang Tutup Kecamatan Gunung Kerinci Kabupaten Kerinci tahun 2021.
- c) Mengetahui hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Simpang Tutup Kecamatan Gunung Kerinci Kabupaten Kerinci tahun 2021.
- d) Mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Simpang Tutup Kecamatan Gunung Kerinci Kabupaten Kerinci tahun 2021.
- e) Mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Simpang Tutup Kecamatan Gunung Kerinci Kabupaten Kerinci tahun 2021.

- f) Mengetahui hubungan antara merokok dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Simpang Tutup Kecamatan Gunung Kerinci Kabupaten Kerinci tahun 2021.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Bagi Puskesmas

Diharapkan dapat memberikan informasi bagi petugas kesehatan tentang hipertensi dan dapat dijadikan masukan untuk upaya memberikan edukasi serta promosi kesehatan tentang perilaku dan gaya hidup sehat untuk pencegahan hipertensi.

2. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan bisa memberikan manfaat dalam tambahan pengetahuan serta wawasan tentang gaya hidup dan kejadian hipertensi sehingga dapat dilakukan pencegahan dan peningkatan kesadaran untuk meningkatkan derajat kesehatan.

3. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan bisa menjadi sarana penulis untuk menjadi pembelajaran dan melatih diri serta dapat menjadi acuan dalam penelitian selanjutnya.

4. Bagi fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi ataupun sumber bacaan terbaru untuk menambah wawasan mahasiswa lainnya terutama mengenai hubungan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi.