

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang prevalensinya cukup tinggi di dunia. Pola makan, penanganan stres, kebiasaan olahraga, serta gaya hidup berpeluang besar menimbulkan berbagai masalah kesehatan apabila tidak disikapi dengan baik. Perubahan gaya hidup, terutama di perkotaan telah menyumbang munculnya berbagai penyakit tidak menular diantaranya hipertensi (Hardinsyah, 2010).

Hipertensi adalah penyakit yang bisa menyerang siapa saja, baik muda maupun tua, entah orang kaya maupun miskin. Hipertensi merupakan penyakit yang umumnya tidak menunjukkan gejala, atau bila ada, gejalanya tidak jelas. Tekanan yang tinggi didalam arteri sering tidak dirasakan oleh penderita. Hipertensi dikenal dengan tekanan darah tinggi dan sering disebut sebagai “*silent killer*” karena terjadi tanpa tanda dan gejala, sehingga penderita tidak mengetahui jika dirinya terkena hipertensi (Junaidi, 2010).

Dalam statistik kesehatan dunia WHO (2015), terdapat satu miliar orang di dunia menderita hipertensi. Dua pertiga diantaranya berada di negara berkembang yang berpenghasilan rendah-sedang. Prevalensi hipertensi diperkirakan akan terus meningkat, dan diprediksi pada tahun 2025 sebanyak 29% orang dewasa di seluruh dunia menderita hipertensi, sedangkan di Indonesia angkanya mencapai 31,7% (Kemenkes RI, 2015). Berdasarkan laporan dari Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular (DP3IK), Kementerian Kesehatan menjelaskan bahwa di tahun 2016 atas Survei Indikator Kesehatan Nasional (Sirkesnas) melihat angka tahun 2015 dari 31,7% meningkat menjadi 32,4% (Depkes RI, 2017).

Data yang diperoleh dari Puskesmas Pajang, Surakarta, menunjukkan bahwa jumlah kasus hipertensi mengalami peningkatan dari tahun ketahun. Pada tahun 2015 tercatat 874 kasus hipertensi, tahun 2016 tercatat 1134 kasus hipertensi, tahun 2017 tercatat 1154 kasus hipertensi, dan pada 3 bulan

terakhir dari Desember 2017 sampai Februari 2018, tercatat 231 kasus hipertensi, antara lain berusia di atas 30 tahun (Hasil Rekam Medis Puskesmas Pajang, 2017). Peningkatan kasus hipertensi salah satunya faktor gaya hidup yang kurang baik yang terjadi pada lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Pajang, misalnya dengan kebiasaan mengkonsumsi makanan berlemak tinggi seperti gorengan, kurang olahraga teratur dan kurang cukup tidur.

Dari hasil penelitian Heriziana (2017), faktor resiko terjadinya hipertensi di Puskesmas yang memiliki masalah kompleks adalah gaya hidup masyarakat itu sendiri, seperti minimnya konsumsi buah dan sayur, kebiasaan konsumsi jeroan, makanan berlemak, makanan asin, makanan yang diawetkan, minum kopi, kurang olahraga, stres, kebiasaan merokok, serta konsumsi alkohol, dalam penelitian ini menjabarkan, hasil penelitian yang dilakukannya, menunjukkan sebanyak 58,3% sampel menderita prehipertensi. Hipertensi derajat satu diderita oleh 19,8% sampel, sementara hipertensi derajat dua diderita oleh 14,3% sampel.

Hasil penelitian South M, dkk (2014) menunjukkan bahwa responden dengan gaya hidup merokok dan ditemukan prehipertensi sebanyak 2 orang (6,3%), hipertensi stadium 1 sebanyak 5 orang (15,5%) dan hipertensi stadium 2 sebanyak 2 orang (6,3%). Responden dengan gaya hidup yang tidak merokok dan ditemukan prehipertensi sebanyak 8 orang (24,9%), hipertensi stadium 1 sebanyak 14 orang (43,9%) dan hipertensi stadium 2 sebanyak 1 orang (3,1%), dan terdapat hubungan signifikan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi.

Seseorang agar tekanan darah tidak meningkat, maka diperlukan gaya hidup yang sehat. Adapun kunci utamanya adalah dengan merubah pola makan dan membiasakan diri melakukan olahraga. Setiap orang dapat mengkonsumsi hidangan dengan gizi seimbang. Buah dan sayuran sebaiknya lebih sering dikonsumsi sedangkan makanan yang mengandung lemak jenuh dikurangi. Selain itu, pembatasan konsumsi garam sebaiknya dibatasi sejumlah 5 gram per hari, mengurangi kebiasaan merokok karena merokok

dapat merusak lapisan dinding arteri, mengurangi konsumsi kopi karena didalam kopi terdapat kafein yang dapat meningkatkan tekanan darah, dan penggunaan alkohol yang membahayakan tubuh juga harus dihindari karena berpotensi menghambat aliran darah. Olahraga secara teratur juga perlu dilakukan. Sebaiknya menjalankan aktivitas fisik sedikitnya 30 menit per hari. Hal ini berlaku untuk siapa saja tanpa pandang usia. Pengaturan stres dengan baik juga dapat mencegah hipertensi, misalnya dengan meditasi, yoga, atau melakukan kontak positif (Widiyani, 2013).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 3 April 2018 dengan mewawancarai terhadap 10 orang dengan hipertensi diketahui bahwa, dari 10 orang tersebut ada 4 orang (40%) cara penanganan hipertensi agar tekanan darah tidak naik adalah dengan menjaga agar tidak mengkonsumsi makanan yang menyebabkan hipertensi (makanan yang siap saji yang mengandung pengawet, kadar garam yang terlalu tinggi dalam makanan, kelebihan konsumsi lemak). Ada 6 orang (60%) cara penanganan untuk menurunkan hipertensi adalah dengan beraktifitas secara fisik dan olahraga cukup dan secara teratur dan juga tidur yang cukup.

Berdasarkan dari data di atas bahwa gaya hidup seperti pola makan, olahraga, merokok, minum kopi berpengaruh terhadap stadium hipertensi, dan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Pajang dari tahun ke tahun mengalami peningkatan, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul: “Hubungan antara gaya hidup dengan stadium hipertensi pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Pajang, Kota Surakarta”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dalam penelitian ini ditentukan rumusan masalah: Apakah ada hubungan gaya hidup dengan stadium hipertensi pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Pajang?.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini terdiri dari tujuan umum dan tujuan khusus antara lain sebagai berikut :

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan gaya hidup dengan stadium hipertensi pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Pajang.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan gaya hidup pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Pajang.
- b. Mendeskripsikan stadium hipertensi pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Pajang.
- c. Menganalisis hubungan gaya hidup dengan stadium hipertensi pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Pajang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menyumbang dan menambah ilmu khususnya di bidang kesehatan dan dapat mengetahui faktor resiko hipertensi.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Penderita Hipertensi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan wawasan mengenai perubahan gaya hidup kearah yang lebih baik bagi penderita hipertensi.

b. Bagi Puskesmas

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi dan masukan mengenai perilaku kesehatan masyarakat khususnya gaya hidup di wilayah kerja Puskesmas Pajang, sehingga menjadi bahan evaluasi untuk meningkatkan kegiatan penyuluhan kepada masyarakat untuk mencegah hipertensi melalui gaya hidup sehat.

c. Bagi Jurusan Ilmu Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan pengetahuan ilmiah yang bermanfaat dalam pengembangan ilmu pengetahuan dan penelitian selanjutnya tentang penyakit hipertensi.

d. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan wawasan tentang penyakit hipertensi dan faktor-faktor yang menjadi penyebabnya serta menambah pengalaman dalam melakukan penelitian di lapangan.

E. Keaslian Penelitian

Beberapa penelitian terdahulu yang dapat dijadikan acuan dan pembanding, diantaranya adalah :

1. Mahmudah, dkk (2015), yang meneliti tentang hubungan gaya hidup dan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Kelurahan Sawangan Baru Kota Depok. Jenis penelitian deskripsi korelasi dengan rancangan cross sectional. Sampel penelitian 74 responden dengan teknik purposive sampling. Hasil penelitian ini mendapatkan proporsi lansia yang mengalami hipertensi sebesar 26,4%. Analisis bivariat menggunakan uji chi-square dan analisis multivariat dengan regresi logistik ganda. Hasil analisis bivariat menunjukkan ada hubungan antara aktivitas fisik ($p=0,024$ OR=3,596), asupan lemak ($p=0,008$ OR=4,364), dan asupan natrium ($p=0,001$ OR=6,103) dengan kejadian hipertensi. Analisis multivariat menunjukkan asupan natrium (OR Exp(B)=4,627) sebagai faktor resiko yang paling berhubungan dengan kejadian hipertensi. **Perbedaan:** pada penelitian ini menggunakan populasi dan sampel yang berbeda serta variabel penelitian yaitu pola makan serta penggunaan variabel kejadian hipertensi dan analisis regresi logistik yang digunakan. **Persamaan:** Sama-sama menggunakan subjek pasien hipertensi dan variabel gaya hidup

dan juga menggunakan analisis data dengan korelasi dan analisis korelasi *rank spearman*.

2. Roza Andalia (2016), yang meneliti tentang hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Dumai Timur Dumai-Riau. Jenis penelitian *Cross Sectional* dengan responden 101 orang. Data dikumpulkan menggunakan kuisioner dengan skala guttman untuk variabel gaya hidup dan hasil tekanan darah responden. Analisa bivariat dengan tabulasi silang yaitu *Chi Square*. Hasil Penelitian menunjukkan sebanyak 50,50% responden memiliki gaya hidup buruk dan 67,33% responden tidak hipertensi. Tidak terdapat hubungan bermakna antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi ($p > 0,05$). **Perbedaan:** dengan penelitian ini terletak pada objek penelitian, penggunaan variabel kejadian hipertensinamun pada penelitian saat ini dengan menggunakan variabel stadium hipertensi. **Persamaan:** sama-sama memberikan pada kasus pasien hipertensi dan teknik analisis data yang digunakan yaitu *chi-square* dan teknik analisis data menggunakan analisis Chi-Square..
3. Heriziana, (2017), yang meneliti tentang faktor resiko kejadian penyakit hipertensi di Puskesmas Basuki Rahmat Palembang. Jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*, jumlah sampel 82 orang menggunakan teknik non random dan dianalisis dengan analisis univariat dan bivariat. Hasil penelitian ini adalah ada hubungan antara faktor riwayat keluarga dan kejadian hipertensi dengan nilai $p \text{ value} = 0,023$ dan $PR = 1.620$, ada hubungan antara umur dan kejadian hipertensi dengan nilai $p \text{ value} = 0,012$ dan $PR = 1.556$, ada hubungan antara jenis kelamin dan kejadian hipertensi dengan nilai $p \text{ value} = 0,044$ dan $PR = 1.408$, ada hubungan antara kebiasaan merokok dan kejadian hipertensi dengan nilai $p \text{ value} = 0,021$ dan $PR = 1.472$. ada hubungan antara aktifitas fisik dan kejadian hipertensi dengan nilai $p \text{ value} = 0,044$ dan $PR = 1.400$. ada hubungan antara pengetahuan dan kejadian hipertensi dengan nilai $p \text{ value} = 0,030$ dan $PR = 1.618$. **Perbedaan:** terletak pada objek penelitian, penggunaan variabel karakteristik responden (umur, jenis kelamin dan

pendidikan), dan penggunaan variabel kejadian penyakit hipertensi serta teknik analisis data yang digunakan pada penelitian dahulu dengan uji regresi *logistic*. **Persamaan:** sama-sama menggunakan variabel gaya hidup dengan subjek yang sama serta penyakit hipertensi pada pasien hipertensi.