

## BAB I PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang

Secara global WHO ( *World Health Organization* ) memperkirakan penyakit tidak menular menyebabkan sekitar 60 % kematian dan 43 % kesakitan di seluruh dunia. Perubahan pola struktur masyarakat dari agraris ke industri dan perubahan gaya hidup, sosial ekonomi masyarakat diduga sebagai suatu hal yang melatarbelakangi meningkatnya prevalensi penyakit tidak menular, sehingga angka kejadian penyakit tidak menular semakin bervariasi dalam transisi epidemiologi. Salah satu penyakit yang termasuk dalam kelompok penyakit tidak menular tersebut yaitu hipertensi.

Pembangunan kesehatan Indonesia diarahkan guna mencapai pemecahan masalah kesehatan untuk sehat bagi penduduk agar dapat mewujudkan derajat kesehatan yang optimal, dari data yang disimpulkan bahwa masalah kesehatan akan dipengaruhi pola hidup, pola makan, faktor lingkungan kerja, olahraga dan stress. Perubahan gaya hidup terutama di kota-kota besar menyebabkan meningkatnya prevalensi penyakit degeneratif, salah satunya hipertensi ( Gunawan, 2005 ).

Diperkirakan sekitar 80 % kenaikan kasus hipertensi terutama terjadi di negara berkembang pada tahun 2025, dari jumlah 639 juta kasus di tahun 2000. Jumlah ini diperkirakan meningkat menjadi 1,15 miliar kasus di tahun 2025 ( Ardiansyah, 2012 ).

Hampir 1 milyar orang diseluruh dunia memiliki tekanan darah tinggi. Hipertensi adalah salah satu penyebab utama kematian dini diseluruh dunia. Pada tahun 2020 sekitar 1,56 miliar orang dewasa akan hidup dengan hipertensi. Hipertensi membunuh hampir 8 milyar orang setiap tahun di dunia dan hampir 1,5 juta orang setiap tahunnya di kawasan Asia Timur-Selatan. Sekitar sepertiga dari orang dewasa di Asia Timur - Selatan menderita hipertensi ( WHO, 2015 ).

Prevalensi hipertensi meningkat sejalan dengan perubahan gaya hidup seperti merokok, obesitas, aktivitas fisik, dan stres psikososial. Hipertensi

sudah menjadi masalah kesehatan masyarakat ( *public health problem* ) dan akan menjadi masalah yang lebih besar jika tidak ditanggulangi sejak dini.

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat/tenang. Peningkatan tekanan darah yang berlangsung dalam jangka waktu lama ( *persisten* ) dapat menimbulkan kerusakan pada ginjal ( *gagal ginjal* ), jantung ( *penyakit jantung coroner* ) dan otak ( *menyebabkan* ), bila tidak dideteksi secara dini dan mendapat pengobatan yang memadai ( *Kemenkes RI, 2014* ).

Berdasarkan ( *Riskesdas, 2018* ) prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia 18 tahun sebesar 34,1 %, tertinggi di Kalimantan Selatan (44.1 %), sedangkan terendah di Papua sebesar (22,2 %). Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6 %), umur 45-54 tahun (45,3 %), umur 55-64 tahun (55,2 %). Dengan bertambahnya umur, resiko terkena penyakit hipertensi menjadi lebih besar. Pada usia lanjut, hipertensi ditemukan hanya kenaikan tekanan darah sistolik. Kejadian ini disebabkan karena perubahan struktur pada pembuluh darah besar ( *Depkes RI, 2013* ).

Jenis kelamin berpengaruh terhadap penyakit hipertensi. pria mempunyai risiko sekitar 2,3 kali lebih banyak mengalami peningkatan tekanan darah sistolik dibandingkan wanita, karena pria memiliki gaya hidup yang cenderung meningkatkan tekanan darah. Namun setelah wanita memasuki menopause, prevalensi hipertensi pada wanita meningkat ( *Depkes RI, 2013* ). Menurut Prasetyaningrum ( *2014* ) laki-laki dan perempuan memiliki kemungkinan yang sama untuk mengalami hipertensi selama dalam kehidupannya. Namun, laki-laki lebih beresiko mengalami hipertensi dibandingkan dengan perempuan saat berusia sebelum 45 tahun. Sebaliknya saat usia 65 tahun keatas perempuan lebih beresiko lebih mengalami hipertensi dibandingkan laki-laki. Kondisi ini dipengaruhi oleh hormon. Wanita yang memasuki masa menopause, lebih beresiko untuk mengalami obesitas yang akan meningkatkan risiko terjadinya hipertensi.

Prevalensi Hipertensi berdasarkan diagnosis tenaga kesehatan di banten sebanyak 8,61 % ( Riskesdas, 2018 ). Penyakit darah tinggi ( hypertension ) dan Kencing manis (Diabetes Mellitus ), dimana kedua penyakit tersebut merupakan penyakit yang selalu masuk kedalam 20 besar penyakit di Kota Tangerang Tahun 2015. Berdasarkan data 20 besar penyakit rawat jalan di Puskesmas se-Kota Tangerang tahun 2015, penyakit hipertensi menduduki peringkat kedua dengan jumlah penderita sebanyak 6,10% ( LB 1 Puskesmas Kota Tangerang, 2015 ) . Prevalensi hipertensi pada PT. X tahun 2017 sebanyak 20 %, pada tahun 2018 sebanyak 29,5 % pada tahun 2019 sebanyak 41,2 % dari 85 jumlah Pilot di PT . X di area Tangerang.

Peningkatan tekanan darah di pengaruhi oleh beberapa faktor risiko yang tidak dapat diubah / dikontrol contohnya seperti usia, jenis kelamin dan keturunan. Sedangkan tekanan yang dapat di ubah yaitu gaya hidup meliputi kebiasaan merokok, mengkonsumsi jenis makanan yang menyebabkan hipertensi yaitu makanan siap saji yang mengandung pengawet, kadar garam yang terlalu tinggi dalam makanan, serta kelebihan konsumsi makanan yang mengandung lemak jenuh seperti susu, keju, mentega dan lain - lain, The American Heart Association menyarankan maksimal konsumsi lemak jenuh per hari adalah 13 gram atau sekitar 5-6 persen dari jumlah total kalori per hari ( Kemenkes RI, 2014 ).

Risiko tekanan darah tinggi telah meningkat karena adanya penurunan gaya hidup sehat. Bahkan, hasil pengukuran tekanan darah, hipertensi naik dari 25,8 % menjadi 34,1% ( Riskesdas, 2018 ). Sekitar 90% kasus hipertensi tidak diketahui penyebabnya dan hipertensi ini disebut hipertensi esensial ( etiologi dan patogenesis tidak diketahui ). Hipertensi esensial biasanya terjadi usia 60 tahun ( Riskesdas, 2018 ). Pada orang dewasa yang menderita hipertensi mengalami berat badan berlebih dan obesitas dapat meningkatkan faktor resiko penyakit kardiovaskuler dan beberapa jenis kanker ( WHO, 2015 ).

Target pengobatan tekanan darah pada penatalaksanaan hipertensi pada pilot laki – laki di PT. X pada tahun 2019 untuk pasien beresiko tinggi

adalah tekanan darah di bawah 130 / 80 mmHg. Penatalaksanaan hipertensi dengan obat antihipertensi saat ini memang telah mengalami kemajuan, tetapi terdapat banyak laporan yang menyampaikan bahwa penderita yang datang ke poliklinik di PT. X akan datang kembali dengan keluhan yang sama yaitu tekanan darah yang tidak mengalami penurunan bermakna meskipun sudah minum obat dengan teratur hal ini disebabkan karena pola gaya hidup yang belum bisa diterapkan dengan baik di kehidupan sehari - hari.

Menurut data dari Poliklinik PT. X target tersebut yaitu 35 orang penderita hipertensi banyak yang tidak mencapai pada sasaran (sasarannya adalah penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi ). Karena masih banyak karyawan yang belum bisa mengubah pola hidup yang telah disarankan oleh para dokter / medis terutama karyawan belum bisa menghindari makanan siap saji, dan yang mengandung natrium tinggi, karena para karyawan mendapat bagian kupon makan dan dapat di tukarkan di toko – toko makanan di area Bandara. Hal tersebut di dapatkan sehari 3 kali dan di lakukan setiap hari, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, aktivitas fisik yang minim di karenakan jam kerja yang terlalu padat. Namun jika mereka mendapatkan hari libur beberapa ada yang menyempatkan untuk berolahraga seperti jogging, olah raga yang dilakukan hanya seminggu sekali itu tidak efektif atau dapat di katagorikan dalam aktivitas fisik rendah (Sarah, 2015). Kemudian dari segi usia bahwa pilot laki – laki yang berada di wilayah PT . X terdapat kelompok usia sekitar 45 – 70 tahun.

Saat cockpit datang ke bandara untuk melaksanakan tugas, baik pilot maupun cabin diwajibkan untuk melakukan pengecekan kesehatan terlebih dahulu di ruang kesehatan yang di lakukan oleh team kesehatan masing – masing maskapai. Setelah mereka melakukan pengecekan kesehatan dan di nyatakan sehat ( fit to flight ), ketika menunggu jam take off mereka duduk – duduk sambil merokok, minum kopi dengan alasan untuk mengurangi rasa kantuk, makan makanan siap saji, mengemil. Karena waktunya pun terbatas dan mereka lebih mengutamakan merokok dan lain – lainnya sehingga mengakibatkan minimnya aktivitas fisik pada kru tersebut.

Berdasarkan studi pendahuluan yang peneliti lakukan pada tanggal 5 Januari 2020 di poli klinik PT. X tahun 2019, peneliti melakukan studi pendahuluan pada kru pilot laki - laki di PT. X di Tangerang karena dari segi kuantitas pilot laki – laki lebih banyak di banding wanita selain itu pilot laki – laki banyak yang sudah usia 45 - 70 tahun ke atas, namun masih bertugas di bandingkan dengan kru co-pilot yang masih berusia sekitar 25 – 38 tahun. Jumlah pilot laki – laki di PT. X 85 orang dengan rata – rata usia 45 tahun ke atas sedangkan wanita 15 orang dengan rata – rata usia 30 - 40 tahun. Saat itu peneliti melakukan wawancara terhadap 10 (sepuluh) orang dari 85 karyawan pilot laki – laki secara acak di dapatkan bahwa dari sepuluh 72,5% memiliki kebiasaan merokok. Ketika kru pilot akan bertugas sesampainya di Bandara mereka diwajibkan untuk melakukan pengecekan kesehatan di ruang MCU yang di lakukan oleh team pre flight PT. X. Kemudian sambil menunggu jam take off mereka biasa duduk di ruang tunggu sambil merokok dan minum kopi, hal ini hampir di lakukan setiap hari. 35% kru pilot yang telah berusia 50 – 70 tahun. Di rentang usia tersebut kru pilot di PT.X masih bertugas sesuai dengan jadwal yang di berikan. 20% kru pilot PT. X memiliki kebiasaan atau gaya hidup makan makanan siap saji yang mana makanan tersebut banyak mengandung MSG ( Mononatrium Glutamat ) yang dapat menaikkan tekanan darah tinggi, serta makan makanan pada malam hari juga mengakibatkan seseorang mengalami masalah pada berat badan terutama obesitas, yang di katakan obesitas adalah yang memiliki BMI > 25cm. Hal ini karena kru pilot PT.X setiap sebelum bertugas mendapatkan kupon makan, yang mana orang bertubuh gemuk lebih besar peluangnya terkena hipertensi. Di PT. X rata – rata bertubuh gemuk, Kegemukan merupakan ciri khas dari populasi hipertensi. Diperkirakan sebanyak 70% kasus baru penyakit hipertensi adalah orang dewasa yang berat badannya sedang bertambah. Jika berat badan seseorang bertambah, volume darah akan bertambah pula, sehingga beban jantung untuk memompa darah juga bertambah. Sering kali kenaikan volume darah dan beban pada tubuh yang bertambah berhubungan dengan hipertensi, karena semakin besar bebannya, semakin berat juga kerja jantung dalam memompa darah keseluruh tubuh dan



22,5% dari kru pilot karena padatnya jam terbang setiap harinya, hal ini menyebabkan mereka tidak sempat untuk melakukan aktivitas fisik seperti olahraga. Walaupun sebenarnya di area tempat kerja di sediakan ruang fitness. 12,5% dari kru pilot memiliki gaya hidup yang tidak baik seperti mengkonsumsi alkohol ketika sedang berlibur. Sepuluh orang karyawan 60 % hipertensi dan 40% tidak hipertensi. Dari 60 % yang hipertensi di antaranya berdampak gangguan pada jantung 50 %, gangguan pada otak ( stroke ) 30 % sedangkan 20% nya tidak mengalami dampak apapun, dari beberapa dampak yang terjadi pada kru perusahaan mengalami kerugian seperti pengurangan jam terbang.

Melihat tingginya jumlah kasus penderita hipertensi pada pilot laki - laki di PT. X tahun 2020, khususnya di Poli klinik PT. X maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “ Hubungan Faktor Risiko Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi Pada Pilot Laki – Laki PT. X tahun 2020”.

## **1.2. Perumusan Masalah**

Setiap gaya hidup pasti memiliki risiko dan potensi bahaya yang nantinya dapat berpengaruh terhadap seorang tenaga kerja. Gaya hidup yang tidak sesuai dan tidak segera diatasi dapat menimbulkan terjadinya penyakit diantaranya hipertensi. Hipertensi dapat terjadi pada setiap individu jika ada faktor yang mempengaruhinya. Hipertensi biasanya muncul sebagai bentuk reaksi dari ketidakseuaiannya gaya hidup maupun faktor lainnya. Gaya hidup yang tidak baik dapat menekan kesehatan karyawan dalam menghadapi pekerjaan, 10 ( sepuluh) orang dari 85 karyawan pilot laki – laki secara acak di dapatkan bahwa dari sepuluh orang karyawan 60 % hipertensi dan 40% tidak hipertensi. Dari 60 % yang hipertensi di antaranya berdampak gangguan pada jantung 50 %, gangguan pada otak ( stroke ) 30 % sedangkan 20% nya tidak mengalami dampak apapun. Beberapa faktor yang mempengaruhi gaya hidup pegawai kru yakni kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, konsumsi makanan yang mengandung natrium tinggi ( garam ), serta kurangnya kegiatan aktivitas fisik. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengkaji mengenai “ Hubungan Faktor Risiko Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pilot Laki - Laki PT. X tahun 2020”.

### **1.3. Pertanyaan Penelitian**

1. Adakah hubungan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada pilot laki – laki di PT. X tahun 2020 ?
2. Bagaimana gambaran hipertensi pada pilot laki - laki PT. X tahun 2020 ?
3. Bagaimana gambaran konsumsi garam pada pilot laki - laki PT. X tahun 2020 ?
4. Bagaimana gambaran kebiasaan merokok pada pilot laki - laki PT. X tahun 2020 ?
5. Bagaimana gambaran obesitas pada pilot laki - laki PT. X tahun 2020 ?
6. Bagaimana gambaran konsumsi alkohol pada pilot laki - laki PT. X tahun 2020 ?
7. Bagaimana gambaran aktivitas fisik pada pilot laki - laki PT. X tahun 2020 ?
8. Bagaimana hubungan antara konsumsi garam dengan kejadian hipertensi pada pilot laki – laki PT. X tahun 2020 ?
9. Bagaimana hubungan kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi pada pilot laki – laki PT. X tahun 2020 ?
10. Bagaimana hubungan antara obesitas dengan kejadian hipertensi pada pilot laki – laki PT. X tahun 2020 ?
11. Bagaimana hubungan antara konsumsi alkohol dengan kejadian hipertensi pada pilot laki – laki PT. X tahun 2020 ?
12. Bagaimana hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada pilot laki – laki PT. X tahun 2020 ?.

### **1.4. Tujuan Penelitian**

#### **2.1.1 Tujuan Umum**

Untuk mengetahui hubungan faktor risiko gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada pilot laki - laki di PT. X tahun 2020.

#### **1.4.2. Tujuan Khusus**

- a) Mengetahui gambaran hipertensi pada pilot laki - laki PT. X tahun 2020.
- b) Mengetahui gambaran konsumsi garam pada pilot laki - laki PT. X tahun 2020.

- c) Mengetahui gambaran kebiasaan merokok pada pilot laki - laki PT. X tahun 2020.
- d) Mengetahui gambaran obesitas pada pilot laki - laki PT. X tahun 2020.
- e) Mengetahui gambaran konsumsi alkohol pada pilot laki - laki PT. X tahun 2020.
- f) Mengetahui gambaran aktivitas fisik pada pilot laki - laki PT. X tahun 2020.
- g) Mengetahui hubungan antara konsumsi garam dengan kejadian hipertensi pada pilot laki – laki PT. X tahun 2020.
- h) Mengetahui hubungan antara kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi pada pilot laki – laki PT. X tahun 2020.
- i) Mengetahui hubungan antara obesitas dengan kejadian hipertensi pada pilot laki – laki PT. X tahun 2020.
- j) Mengetahui hubungan antara konsumsi alkohol dengan kejadian hipertensi pada pilot laki – laki PT. X tahun 2020.
- k) Mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada pilot laki – laki PT. X tahun 2020.

### **1.5. Manfaat Penelitian**

#### **1. Bagi Pemerintah (Dinas Kesehatan)**

Membantu dalam upaya meningkatkan perbaikan derajat kesehatan serta kualitas hidup masyarakat.

#### **2. Bagi Perusahaan**

Dapat memberikan manfaat sebagai masukan dalam meningkatkan pelayanan kesehatan khususnya bagi pasien hipertensi dan untuk pengambilan kebijakan lebih lanjut. Karyawan terutama pilot akan aman dan terhindar dari dampak penyakit hipertensi seperti stroke, jantung dan lain – lainnya.

#### **3. Bagi Fakultas Kesehatan**



Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi ilmu pengetahuan khususnya di bidang Ilmu Kesehatan serta sebagai bahan referensi untuk penelitian selanjutnya yang terkait dengan masalah tersebut.

#### 4. Bagi Mahasiswa

Dapat memberikan wawasan dan pengetahuan tentang hipertensi serta cara mengendalikannya secara tepat.

### **1.6. Ruang Lingkup Penelitian**

Penelitian ini di lakukan untuk mengetahui hubungan faktor risiko gaya hidup kejadian hipertensi pada pilot laki – laki di PT. X tahun 2020. Penelitian dilakukan karena adanya gaya hidup pegawai kru yang tidak baik. Adapun subjek penelitian ini adalah seluruh pilot laki – laki di PT. X tangerang. Penelitian ini di lakukan pada bulan Juli 2020 sampai Agustus 2020 di PT. X. Penelitian ini akan di lakukan dengan cara mengumpulkan data primer melalui pengisian kuesioner. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Desain penelitian yang di gunakan adalah *Cross Sectional*

