

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pergeseran seperti 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. Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang prevalensinya cukup tinggi di dunia (Hardinsyah, 2010).

Hipertensi adalah penyakit yang bisa menyerang siapa saja, baik muda maupun tua, entah orang kaya maupun miskin (Indrayani, 2009). Hipertensi merupakan penyakit yang umumnya tidak menunjukkan gejala, atau bila ada, gejalanya tidak jelas. Tekanan yang tinggi didalam arteri sering tidak dirasakan oleh penderita (Junaidi, 2010). 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.

Hasil penelitian mengungkapkan sebanyak 76,1 % tidak mengetahui dirinya mengidap hipertensi. Dalam statistik kesehatan dunia Badan Kesehatan Dunia World Health Organization (2011), 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% (Mboi, 2013). Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2010), juga menyebutkan hipertensi sebagai penyebab kematian nomor tiga setelah stroke dan tuberkulosis, jumlahnya mencapai 6,8% dari proporsi penyebab kematian pada semua umur di Indonesia (Depkes, 2010).

Data yang diperoleh dari Puskesmas Karang Tengah Kota Tangerang, menunjukkan bahwa jumlah kasus hipertensi mengalami peningkatan dari tahun ketahun. Pada tahun 2010 tercatat 874 kasus hipertensi, tahun 2011 tercatat 1134 kasus hipertensi, tahun 2012 tercatat 1154 kasus hipertensi, dan pada 3 bulan terakhir dari Agustus sampai Oktober 2013, tercatat 231 kasus hipertensi, antara lain berusia diatas 30 tahun, yang gaya hidupnya kurang baik yaitu mempunyai kebiasaan mengkonsumsi makanan berlemak tinggi seperti gorengan, dan lain lain. Peningkatan kasus hipertensi dan gaya hidup yang kurang baik yang terjadi di wilayah kerja Puskesmas Karang Tengah ini perlu mendapatkan perhatian yang serius dari petugas kesehatan setempat (Puskesmas KT, 2013).

Dari hasil penelitian Hardinsyah, faktor resiko terjadinya hipertensi di kota metropolitan 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. Hardinsyah 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 (Hardinsyah, 2010).

Hasil penelitian lain mengenai hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Majalengka menunjukkan bahwa penduduk yang berobat ke Puskesmas Majalengka yang mengalami hipertensi sebesar 50,0%, selain itu, kurang dari setengah penduduk Puskesmas Majalengka memiliki gaya hidup yang berisiko yaitu sebesar 44,0%. Penelitian tersebut juga meneliti tentang kepribadian penduduk Puskesmas Majalengka dimana lebih dari setengah penduduk Puskesmas Majalengka memiliki kepribadian introvert yaitu sebesar 58,0% (Nuraisa, 2012).

Pencegahan hipertensi dapat dilakukan dengan berbagai cara. 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).

Upaya Pencegahan dan Penanggulangan hipertensi dimulai dengan meningkatkan kesadaran masyarakat dan perubahan gaya hidup ke arah yang lebih sehat. Untuk itu, Puskesmas sebagai fasilitas pelayanan kesehatan dasar perlu melakukan pencegahan primer yaitu kegiatan untuk menghentikan atau mengurangi faktor risiko hipertensi sebelum penyakit hipertensi terjadi, melalui promosi kesehatan. Puskesmas juga perlu melakukan pencegahan sekunder yang lebih ditujukan pada kegiatan deteksi dini untuk menemukan penyakit. Sementara pencegahan tertier difokuskan pada upaya mempertahankan kualitas hidup penderita. Pencegahan tertier dilaksanakan melalui tindak lanjut dini dan pengelolaan hipertensi yang tepat serta minum obat teratur agar tekanan darah dapat terkontrol dan tidak memberikan komplikasi seperti penyakit ginjal kronik, stroke dan jantung (Adhitama, 2010).

Berdasarkan dari data diatas bahwa gaya hidup seperti pola makan, olahraga, merokok, minum kopi berpengaruh terhadap stadium hipertensi, dan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Karang Tengah kota Tangerang dari tahun ke tahun mengalami peningkatan, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang *“Hubungan antara gaya hidup dengan stadium hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Karang Tengah kota Tangerang”*.

## **B. Rumusan Masalah**

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. Faktor risiko hipertensi yang utama adalah gaya hidup seperti pola makan yang tidak seimbang, kebiasaan merokok, minum kopi dan kurang olahraga, maka upaya pencegahan dan penanggulangan hipertensi dimulai dengan meningkatkan kesadaran masyarakat dan perubahan gaya hidup ke arah yang lebih sehat.

Dari hasil penelitian Hardinsyah (2010), faktor resiko terjadinya hipertensi di kota metropolitan 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. Hardinsyah 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.

Dari kondisi tersebut maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :  
“Bagaimana hubungan antara gaya hidup dengan stadium hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Karang Tengah kota Tangerang.

### **C. Tujuan Penelitian**

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

#### 1. Tujuan Umum

Untuk mengidentifikasi hubungan gaya hidup dengan stadium hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Karang Tengah kota Tangerang.

#### 2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden (usia, jenis kelamin, pendidikan terakhir dan pekerjaan).
- b. Mengidentifikasi stadium hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Karang Tengah kota Tangerang.
- c. Mengidentifikasi pola makan penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Karang Tengah kota Tangerang.
- d. Mengidentifikasi kebiasaan merokok penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Karang Tengah kota Tangerang.
- e. Mengidentifikasi kebiasaan minum kopi penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Karang Tengah kota Tangerang.
- f. Mengidentifikasi kebiasaan olahraga penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Karang Tengah kota Tangerang.
- g. Menganalisa hubungan antara pola makan dengan stadium hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Karang Tengah kota Tangerang.
- h. Menganalisa hubungan antara kebiasaan merokok dengan stadium hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Karang Tengah kota Tangerang.

- i. Menganalisa hubungan antara minum kopi dengan stadium hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Karang Tengah kota Tangerang.
- j. Menganalisa hubungan antara olahraga dengan stadium hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Karang Tengah kota Tangerang.

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### **1. Bagi Penderita Hipertensi**

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

##### **2. Bagi Puskesmas**

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

##### **3. 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.

#### 4. 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.