

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Permasalahan hipertensi telah menjadi tantangan kesehatan di dunia. Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO), memperkirakan 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi yang sebagian besar atau dua pertiga tinggal di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah. Sebanyak 46% orang dewasa penderita hipertensi tidak menyadari bahwa mereka mengidap penyakit tersebut di dunia (WHO, 2023).

Prevalensi hipertensi di dunia tahun 2023 sebesar 33% atau 1,28 miliar orang terkena penyakit hipertensi. Asia Tenggara berada pada posisi ketiga tertinggi dengan prevalensi sebesar 25%. Di negara maju ditemukan kasus hipertensi sebanyak 333 juta dari 972 juta penderita hipertensi dan 639 juta lainnya ditemukan di negara berkembang termasuk di negara Indonesia. Di Indonesia sendiri, prevalensi hipertensi di perkotaan sebesar 34,4% dan di pedesaan sebesar 33,7% (WHO, 2023).

Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 mencatat prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan hasil rata-rata sebesar 30,8%. Pada kelompok usia 18–24 tahun prevalensi 10,7% pada kelompok 25–34 tahun prevalensi 17,4% pada kelompok 35-44 tahun prevalensi 27,2% pada kelompok usia 45-54 tahun prevalensi 39,1% pada kelompok 55-64 tahun prevalensi 55,2%. Dari data tersebut dapat disimpulkan lansia merupakan kelompok umur yang paling banyak menderita hipertensi (SKI, 2023).

Berdasarkan data dari BPS Sumbar (2023), persentase lansia di Sumatera Barat adalah 275.800 jiwa (11,16%) dari jumlah penduduk di Indonesia. Populasi lansia di Sumatera Barat terus meningkat selama 3 tahun terakhir. Jumlah populasi lansia di Sumatera Barat pada tahun 2020 sebanyak 579.051 jiwa, tahun 2021 sebanyak 603.360 jiwa, dan pada tahun 2022 menjadi 629.493 jiwa, (BPS Sumatera Barat, 2023).

Berdasarkan Profil Kesehatan Dinas Kesehatan Kota Padang tahun 2022 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi di Kota Padang Dari 168.130 jiwa penduduk usia ≥ 15 , pada tahun 2023, terdapat 105.148 orang yang dilayani dengan diagnosa hipertensi sebesar 62,5%. Penderita terbanyak adalah perempuan yaitu 61.730 orang dan laki-laki sebanyak 43.418 orang (Dinkes Kota Padang, 2023).

Menurut Triyanto (2014) umumnya tekanan darah bertambah secara perlahan dengan bertambahnya umur. Resiko untuk menderita hipertensi pada populasi ≥ 55 tahun yang tadinya normal adalah 90%. Sampai umur 55 tahun, laki-laki lebih banyak menderita hipertensi dibanding perempuan. Hipertensi pada lansia dikaitkan dengan proses penuaan yang terjadi pada tubuh. Semakin bertambah usia seseorang, tekanan darah juga semakin meningkat. Meskipun proses penuaan memang sesuatu yang alami, lansia dengan hipertensi tetap berisiko mengalami komplikasi penyakit yang lebih serius (Triyanto, 2014).

Hipertensi sering kali disebut sebagai pembunuh gelap (*Silent Killer*), karena termasuk penyakit yang mematikan tanpa disertai dengan gejala-gejalanya lebih dahulu sebagai peringatan bagi korbannya. Jika hipertensi tidak dikelola dengan baik, dapat menyebabkan perkembangan penyakit degeneratif seperti penyakit jantung koroner, gagal jantung kongestif, stroke, gagal ginjal, gangguan fungsi ginjal dan masalah mata. Hipertensi dapat menyebabkan 70% stroke dan 60,5% penyakit ginjal. Fenomena ini disebabkan oleh perubahan gaya hidup masyarakat secara global, seperti semakin mudahnya mendapatkan makanan siap saji, rendahnya konsumsi sayuran segar dan mengandung serat, tingginya konsumsi garam, lemak, gula dan kalori yang terus meningkat, serta sering merokok, mengonsumsi alkohol dan kurangnya aktivitas fisik sehingga memiliki peranan besar dalam meningkatkan kejadian hipertensi (Kurnia, 2020).

Dalam rangka menangani masalah hipertensi pada lansia, pemerintah Indonesia telah melakukan beberapa program seperti Program Jaminan Kesehatan Nasional (JKN) dan

Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas). Program JKN memberikan akses layanan kesehatan yang terjangkau dan berkualitas kepada seluruh masyarakat Indonesia, termasuk lansia yang mengalami hipertensi. Sementara itu, Germas merupakan program nasional untuk mendorong masyarakat Indonesia untuk hidup sehat dengan cara mempromosikan pola makan yang sehat, olahraga secara teratur, dan menghindari stress. Selanjutnya, untuk mencegah atau mengatasi hipertensi pada lansia, beberapa tindakan dapat dilakukan oleh pribadi masing-masing untuk mengubah perilaku mereka dengan cara melakukan modifikasi perilaku yang termasuk dalam konsep CERDIK untuk meningkatkan kesehatan dan mengontrol tekanan darah (Djamhari et al., 2020).

Menurut Kementerian Kesehatan (2018), CERDIK merupakan kependekan dari Cek kesehatan rutin, Enyahkan asap rokok, Rajin beraktivitas fisik, Diet seimbang, Istirahat cukup, dan Kelola stress. yang bertujuan untuk mengendalikan hipertensi, Individu dapat mengadopsi perilaku CERDIK dengan memeriksakan tekanan darah, berat badan, lingkar perut, dan kadar kolesterol setidaknya setahun sekali. Orang yang merokok secara rutin harus berusaha berhenti dan berolahraga keras setidaknya 30 menit sehari, tiga hingga lima kali dalam satu minggu. Selain itu, mereka juga disarankan untuk mengikuti pola makan sehat dan seimbang melalui konsumsi lebih banyak sayur dan buah, serta kurangi makanan tinggi gula, lemak dan garam. Disarankan agar tidur selama 6 hingga 8 jam setiap hari agar mendapat istirahat yang cukup. Terakhir, atasi stres dengan melakukan hal-hal yang disukai, menonton TV, atau berinteraksi dengan teman dekat atau rekan lainnya.

Berdasarkan data dari laporan tahunan Dinas Kesehatan Kota Padang tahun 2023 hipertensi berada pada urutan ke2 pada pola 10 besar penyakit terbanyak di puskesmas sekota Padang dengan 53.958 kasus hipertensi. Berdasarkan jenis pelayanan kesehatan penderita hipertensi, jumlah penderita hipertensi terbanyak ditemukan di Puskesmas

Belimbing sebanyak 12.755 orang, Puskesmas Lubuk Buaya sebanyak 12.171 orang, dan Puskesmas Lubuk Begalung sebanyak 12.136 orang (Dinkes Kota Padang, 2023).

Laporan tahunan Puskesmas Lubuk Buaya menyebutkan bahwa jumlah kunjungan pelayanan hipertensi pada tahun 2023 sebanyak 231.260 kunjungan. Data kemampuan pelayanan kesehatan pada penderita hipertensi di Puskesmas Lubuk Buaya dengan jumlah sasaran 12.171 orang, Jumlah yang dilayani sesuai standar sebanyak 8.191 orang. Puskesmas Lubuk Buaya menerapkan perilaku CERDIK sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan kesehatan masyarakat dan sebagai upaya dalam mencegah dan mengendalikan hipertensi (Laporan Tahunan Puskesmas Lubuk Buaya Tahun, 2023).

Berdasarkan survei awal yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 11 Maret 2025 di Puskesmas Lubuk Buaya, dari 10 orang responden yang didata terdapat 5 orang responden yang tidak mengetahui berapa lama waktu yang tepat untuk berolahraga setiap minggu dan berapa lama waktu yang disarankan untuk tidur setiap malam untuk kesehatan optimal. Terdapat 3 orang responden yang tidak memiliki akses ke sumber informasi tentang perilaku CERDIK, terdapat 5 orang responden tidak pernah mendapatkan dukungan dari keluarga, dan 6 orang responden tidak menerapkan perilaku CERDIK .

Berdasarkan uraian latar belakang di atas penulis tertarik untuk melakukan penelitian lanjut tentang Faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku CERDIK dalam upaya pencegahan hipertensi pada lansia Puskesmas Lubuk Buaya tahun 2025.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu apa saja faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku CERDIK dalam upaya pencegahan hipertensi pada lansia di Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang tahun 2025?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku CERDIK dalam upaya pencegahan hipertensi pada lansia di Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang tahun 2025?

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui distribusi frekuensi perilaku CERDIK dalam upaya pencegahan hipertensi pada lansia di Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang tahun 2025.
- b. Diketahui distribusi frekuensi tingkat pengetahuan terhadap perilaku CERDIK dalam upaya pencegahan hipertensi pada lansia di Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang tahun 2025.
- c. Diketahui distribusi frekuensi akses informasi terhadap perilaku CERDIK dalam upaya pencegahan hipertensi pada lansia di Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang tahun 2025.
- d. Diketahui distribusi frekuensi dukungan keluarga terhadap perilaku CERDIK dalam upaya pencegahan hipertensi pada lansia di Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang tahun 2025.
- e. Diketahui hubungan tingkat pengetahuan dengan perilaku CERDIK dalam upaya pencegahan hipertensi pada lansia di Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang tahun 2025.
- f. Diketahui hubungan akses informasi dengan perilaku CERDIK dalam upaya pencegahan hipertensi pada lansia di Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang tahun 2025.
- g. Diketahui hubungan dukungan keluarga dengan perilaku CERDIK dalam upaya pencegahan hipertensi pada lansia di Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang tahun 2025.

D. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

a. Bagi peneliti

Meningkatkan wawasan ilmu pengetahuan dan pengalaman bagi peneliti tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku CERDIK dalam upaya pencegahan hipertensi pada lansia.

b. Bagi peneliti selanjutnya

Sebagai bahan bacaan dan sumber referensi bagi peneliti lain yang melakukan penelitian terkait tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku CERDIK dalam upaya pencegahan hipertensi pada lansia.

2. Praktis

a. Bagi Puskesmas Lubuk Buaya

Sebagai bahan masukan dalam pengambilan keputusan dalam upaya pencegahan hipertensi pada lansia melalui perilaku CERDIK.

b. Bagi Universitas Alifah Padang

Sebagai tambahan informasi dan sumber kepustakaan tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku CERDIK dalam upaya pencegahan hipertensi pada lansia.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini membahas tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku CERDIK dalam upaya pencegahan hipertensi pada lansia di Puskesmas Lubuk Buaya Tahun 2025. Variabel dependen dalam penelitian ini yaitu perilaku CERDIK sedangkan variabel independen yaitu tingkat pengetahuan, akses informasi dan dukungan keluarga. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional study*. Penelitian ini

dilakukan pada bulan Maret-Agustus di Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang. Pengumpulan data dilakukan pada tanggal 26 Mei – 5 Juni 2025 dan Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang berusia 60-74 tahun yang berkunjung ke Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang, dengan sampel sebanyak 96 orang menggunakan teknik *accidental sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner dengan teknik wawancara. Analisis data yang dilakukan adalah analisis univariat dengan melihat distribusi frekuensi dan analisis bivariat dengan melihat hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen dengan menggunakan uji *chi-square*.

