

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Penyakit Hipertensi menjadi salah satu masalah utama dalam kesehatan masyarakat tidak hanya di Indonesia tapi di dunia. Menurut data *World Health Organization (WHO)* dan *The International Society of Hypertension (ISH)* tahun 2021, terdapat sekitar 600 juta penderita hipertensi di seluruh dunia, yang mencakup 22% dari total populasi. Diperkirakan, pada tahun 2025 jumlah penderita hipertensi akan mencapai 1,5 miliar orang, dengan angka kematian akibat hipertensi mencapai 9,4 juta jiwa setiap tahun. Secara global, wilayah Afrika memiliki prevalensi tertinggi (27%), sementara Asia Tenggara berada di posisi ketiga dengan prevalensi sebesar 25%. Di kawasan ASEAN, Indonesia menjadi negara dengan prevalensi hipertensi tertinggi, yaitu sebesar 36,3% (WHO, 2021).

Menurut Data Riskesdas 2018 prevalensi tekanan darah tinggi di Indonesia adalah 34,11% dengan perkiraan jumlah penderita hipertensi di Indonesia mencapai 63.309.620 individu, sedangkan jumlah kematian yang disebabkan oleh hipertensi di Indonesia adalah 427.218 kasus. Prevalensi hipertensi di Sumatera Barat sebesar 25,1% dan khusus di Kota Padang berada pada peringkat ke-18 yaitu sebesar 21,7% selain itu, data dari Dinas Kesehatan Kota Padang (2023) menunjukkan bahwa penderita hipertensi di Kota Padang mencapai 165.555 orang.

Hipertensi merupakan kondisi tekanan sistolik >140 mmHg sedangkan tekanan diastolik >90 mmHg. Hipertensi atau *the silent killer* adalah penyakit

yang sangat berbahaya dan harus mendapatkan perhatian semua orang disebabkan karena tekanan darah tinggi bisa menyerang siapapun tanpa ada gejala yang muncul terhadap tubuh (Kemenkes, 2020)

Hipertensi dipengaruhi oleh berbagai faktor resiko yang dapat diklasifikasikan menjadi dua kategori utama, yaitu faktor risiko yang tidak dapat diubah dan faktor resiko yang dapat diubah, faktor yang tidak dapat diubah meliputi usia, gender, dan latar belakang keluarga. Sementara itu, faktor yang dapat diubah meliputi kelebihan berat badan, asupan natrium, konsumsi lemak, kebiasaan merokok, tingkat stres, penggunaan alkohol, pola makan, dan gaya hidup (Manik & Wulandari, 2020).

Gaya hidup secara luas adalah cara hidup yang diidentifikasi oleh bagaimana orang menghabiskan waktu mereka (Aktivitas), apa yang mereka anggap penting dalam lingkungan (Ketertarikan) dan apa yang mereka pikirkan tentang diri mereka sendiri (Pendapat). Gaya hidup adalah pola hidup seseorang di dunia yang diekspresikan dalam aktivitas, minat dan opini. Gaya hidup menggambarkan keseluruhan diri seseorang dalam berinteraksi dengan lingkungannya, seiring berkembangnya jaman modernisasi saat ini mengakibatkan terjadinya perubahan gaya hidup dalam masyarakat seperti kebiasaan makan yang berlebih, banyak merokok dan kurang beristirahat. Pola gaya hidup tersebut menyebabkan semakin tingginya prevalensi penyakit jantung dan pembuluh darah dan ini merupakan salah satu faktor timbulnya peningkatan tekanan darah atau yang lazim disebut penyakit darah tinggi atau hipertensi (Nurmandhani, 2020)

Gaya hidup termasuk faktor risiko utama dalam perkembangan hipertensi untuk umur dewasa muda atau dewasa. Peningkatan kejadian hipertensi ditimbulkan dari gaya hidup yang tidak sehat, misalnya merokok, kurangnya aktivitas fisik, konsumsi makanan tinggi lemak (Angelita et al., 2025).

Berdasarkan hasil penelitian (Mitha Fadhilah Al Rasyid, 2023) didapatkan hasil uji statistik chi-square dengan nilai OR 16.800 dengan nilai signifikan $p = 0,026$ ($p < 0,05$). Maka dapat disimpulkan H_0 ditolak dan H_a diterima atau artinya ada hubungan antara gaya hidup dengan tekanan darah pada pasien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tuminting.

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh (Tejakusuma, 2020) yang telah dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Antang, didapatkan nilai $p < \alpha$ ($0,001 < 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan antara gaya hidup dengan pengelolaan tekanan darah pasien hipertensi di wilayah kerja puskesmas antang, dengan hasil penelitian yang didapatkan yaitu mayoritas responden menunjukkan gaya hidup yang buruk serta cukup dalam melakukan pengelolaan tekanan darah dengan jumlah responden 44 (55,0%), sementara untuk kategori yang rendah menunjukkan gaya hidup yang baik namun cukup.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Liawati & Sidik, 2021) menunjukkan bahwa dari 383 responden yang dijadikan sampel, responden yang memiliki gaya hidup yang sehat sebagian besar tidak mengalami hipertensi yaitu sebanyak 172 orang (85,6%) dan sebagian kecil mengalami hipertensi

yaitu sebanyak 29 orang (14,4%). Sedangkan responden yang memiliki gaya hidup tidak sehat, sebagian besar mengalami hipertensi yaitu sebanyak 161 orang (88,5%) dan sebagian kecil tidak mengalami hipertensi yaitu sebanyak (11,5%). Peneliti melakukan analisis *Chi Square* dan menunjukkan bahwa hasil nilai $P\text{ value} = 0,000$ yang artinya $P\text{ value} < 0,05$ sehingga menunjukkan bahwa H_0 ditolak atau Ada Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Di Kelurahan Subangjaya Wilayah Kerja Puskesmas Sukabumi Kota Sukabumi

Faktor hipertensi lainnya adalah pola makan. Pola makan merupakan cara dan usaha untuk mengatur variasi serta porsi makanan yang dimakan dengan maksud untuk mempertahankan kesehatan, menjamin cukupnya asupan gizi, serta menghindari atau mempercepat kemunculan penyakit (Amaliyah, M., 2021). Pola makan yang buruk, seperti konsumsi makanan tinggi garam, gula, dan lemak jenuh, dikenal sebagai faktor utama yang dapat meningkatkan risiko hipertensi. Sebaliknya, pola makan sehat seperti *Diet DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension)* dapat membantu menurunkan tekanan darah. Dalam pola makan sehari-hari, disarankan untuk mengonsumsi buah-buahan, sayuran, protein tanpa lemak, dan karbohidrat kompleks untuk memenuhi kebutuhan tubuh tanpa berlebihan (Kenanga Purbasary & Nelafika, 2021). Pola makan yang sehat membantu mengontrol tekanan darah dan mencegah banyak penyakit jangka panjang lainnya (Margo, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian dari (Inovasi et al., 2024) di peroleh hasil bahwa variabel Pola makan memiliki hubungan secara signifikan terhadap variabel Kejadian Hipertensi. Hal ini dapat dilihat dari rincian analisis sebagai

berikut : Dari hasil tabel uji *chi-square* di atas diperoleh nilai P sebesar 0,039. Nilai tersebut $<0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan secara signifikan antara kedua variabel hubungan pola makan terhadap Kejadian Hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kediri I tahun 2024.

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh (Dungga, 2020) bahwa responden yang memiliki pola makan baik yang mengalami pra hipertensi sebanyak 32 (64,0%) dan mengalami hipertensi stadium 1 sebanyak 1 (2,0%). Untuk responden yang memiliki pola makan kurang yang mengalami pra hipertensi sebanyak 5 (10,0%) dan mengalami hipertensi stadium 1 sebanyak 12 (24,0%). Berdasarkan uji chi square didapatkan nilai $p=0,000$ artinya ada hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Sangka' et al., 2021) diperoleh data bahwa dari 36 responden, menunjukkan bahwa responden yang memiliki pola makan tidak sehat sebanyak 22 orang (61,1%) dimana 4 orang (11,1%) mengalami hipertensi derajat I dan 18 orang (50,0%) mengalami hipertensi derajat II, sedangkan responden yang memiliki pola makan sehat sebanyak 14 orang (38,9%) dimana 11 orang (30,6%) mengalami hipertensi derajat I dan 3 orang (8,3%) mengalami hipertensi derajat II. Berdasarkan hasil uji Chi-square dengan pendekatan *continuity correction* diperoleh nilai $P < \alpha = 0,001 < 0,05$ ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi. Berdasarkan hasil analisis tersebut dapat dikatakan bahwa responden yang menjalankan pola makan yang tidak sehat cenderung mengalami hipertensi.

Puskesmas Belimbing merupakan salah satu fasilitas pelayanan kesehatan di Kota Padang yang memiliki cakupan pelayanan luas dan beragam program kesehatan masyarakat, Pada tahun 2024, Puskesmas Belimbing tercatat sebagai puskesmas dengan angka kasus hipertensi tertinggi di Kota Padang yaitu sebanyak 12.755 kasus.

Survey awal dilakukan di Puskesmas Belimbing Padang pada tanggal 22 april-23 april 2025 didapatkan data pasien yang menderita hipertensi pada tahun 2022 sebanyak 12.753, dengan jumlah yang mendapatkan pelayanan kesehatan sebanyak 5.199 pasien. Pada tahun 2023 jumlah pasien hipertensi sedikit meningkat menjadi 12.755 pasien, namun jumlah yang mendapatkan pelayanan kesehatan menurun menjadi 4.280 pasien, sementara itu pada tahun 2024 jumlah pasien hipertensi yang mendapatkan pelayanan kesehatan meningkat menjadi 7.815 pasien. Selain itu data hipertensi 3 bulan terakhir yaitu januari hingga maret 2025 tercatat sebanyak 767 pasien yang menderita Hipertensi di Puskesmas Belimbing Padang.

Berdasarkan survey awal yang dilakukan didapatkan 10 pasien dengan penderita hipertensi. Dengan jumlah pasien laki-laki sebanyak 40% dan jumlah pasien perempuan sebanyak 60% yang menderita hipertensi. Dari 10 orang pasien didapatkan 50% pasien dengan gaya hidup yang tidak sehat ditandai dengan jarang berolahraga atau melakukan aktivitas fisik minimal 30 menit per hari, sering mengonsumsi makanan berlemak, gorengan, makanan asin, dan cepat saji lebih dari 3 kali seminggu, jarang mengonsumsi sayur dan buah, memiliki pola tidur yang tidak teratur, serta adanya kebiasaan merokok.

Didapatkan 50% pasien dengan gaya hidup yang sehat ditandai dengan rutin berolahraga, mengonsumsi sayur dan buah minimal 3 kali seminggu, menghindari makanan tidak sehat, memiliki pola tidur yang cukup dan teratur, serta tidak merokok. 10 orang pasien didapatkan 70% dari 10 pasien dengan pola makan yang kurang baik ditandai dengan frekuensi konsumsi tinggi terhadap bahan makanan yang mengandung natrium seperti ikan asin, kecap, garam dapur dan jeroan, serta jarang mengonsumsi bahan makanan segar seperti ikan segar dan daging segar, didapatkan 30% dari 10 pasien dengan pola makan yang baik ditandai dengan rendahnya konsumsi makanan tinggi natrium dan lebih sering mengonsumsi sumber protein sehat seperti ikan segar, telur dan daging tanpa lemak.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang diatas maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah Apakah ada Hubungan gaya hidup dan pola makan dengan tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas belimbing padang 2025?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan gaya hidup dan pola makan dengan tekanan darah penderita hipertensi di puskesmas belimbing padang.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui distribusi frekuensi tekanan darah penderita hipertensi di puskesmas belimbing padang
- b. Diketahui distribusi frekuensi gaya hidup pada penderita hipertensi di puskesmas belimbing padang
- c. Diketahui distribusi frekuensi pola makan pada penderita hipertensi di puskesmas belimbing padang
- d. Diketahui hubungan gaya hidup dengan tekanan darah penderita hipertensi di puskesmas belimbing padang
- e. Diketahui hubungan pola makan dengan tekanan darah penderita hipertensi di puskesmas belimbing padang

D. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

a. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan untuk menambah wawasan dan pengalaman serta ilmu pengetahuan peneliti dalam memahami hubungan gaya hidup dan pola makan dengan tekanan darah penderita hipertensi di Puskesmas belimbing padang.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan acuan bagi peneliti selanjutnya serta dapat dijadikan sebagai data tambahan informasi untuk mengembangkan penelitian lebih lanjut mengenai Bagi Peneliti

Selanjutnya mengenai hubungan gaya hidup dan pola makan dengan tekanan darah penderita hipertensi di Puskesmas belimbing padang.

1) Praktis

a) Bagi Puskesmas

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan bagi praktik maupun instansi tempat penelitian mengenai hubungan gaya hidup dan pola makan dengan tekanan darah penderita hipertensi di puskesmas belimbing padang.

b) Bagi institusi terkait

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan informasi dan referensi kepustakaan untuk menambah ilmu pengetahuan tentang hubungan gaya hidup dan pola makan dengan tekanan darah penderita hipertensi di puskesmas belimbing padang

E. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini membahas tentang hubungan gaya hidup dan pola makan dengan tekanan darah penderita Hipertensi di Puskesmas Belimbing Padang tahun 2025. Dimana *variable d/ependen* (terikat) dalam penelitian ini yaitu tekanan darah penderita hipertensi dan *variable independent* (bebas) yaitu gaya hidup dan pola makan. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif menggunakan desain *cross sectional*, penelitian ini dilakukan 3 Maret – 25 Agustus 2025 di Puskesmas Belimbing Padang. Populasi penelitian ini yaitu pasien dengan hipertensi dalam 3 bulan terakhir yaitu sebanyak 767 pasien yang menderita hipertensi di Puskesmas Belimbing Padang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *proposive sampling*, populai

dihitung dengan menggunakan rumus slovin didapatkan jumlah responden sebanyak 88 responden. Data gaya hidup dan pola makan dikumpulkan menggunakan kusioner sebanyak 8 pertanyaan dengan wawancara dan kusioner terstruktur sebanyak 10 pertanyaan dengan wawancara. Data tekanan darah dikumpulkan dengan mengukur tekanan darah pasien hipertensi dengan menggunakan *sphygmomanometer* dengan cara observasi. Analisa data menggunakan analisa univariat dan bivariate dengan pengolahan data menggunakan uji chi-square.

