

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi dan tekanan darah tinggi atau dikenal dengan istilah hipertensi didefinisikan sebagai elevasi persistem dari tekanan darah sistolik (TDS) pada level 140 mmHg atau lebih dan tekanan darah diastolik (TDD) pada level 90 mmHg atau lebih (Hawks, 2014). Hipertensi didefinisikan sebagai tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg (Brunner & Suddarth, 2018).

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2023, hipertensi merupakan salah satu penyebab kematian dini dan kecacatan nomor 1 di dunia. Sebanyak 1,28 miliar orang dewasa di seluruh dunia menderita hipertensi. Diperkirakan 46% orang dewasa penderita hipertensi tidak menyadari bahwa mereka mengidap penyakit tersebut. Salah satu target global untuk penyakit tidak menular adalah mengurangi prevalensi hipertensi sebesar 33% antara tahun 2010 dan 2030 (WHO, 2023).

Prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia ≥ 18 tahun sebesar 34,1% (Riskesdas, 2018). Provinsi Sumatera Barat menempati posisi ke 20 dengan penderita hipertensi terbanyak dari Provinsi yang ada di Indonesia. Sumatera Barat terjadi peningkatan kejadian hipertensi setiap tahunnya 154.873 tahun 2022 dan tahun 2023 kasus terdeteksi hipertensi sebanyak 176.169 kasus (Profil Dinas Kesehatan Sumatera Barat, 2023).

Data Dinas Kesehatan Kota Padang tahun 2023, terjadi peningkatan hipertensi tahun 2022 berjumlah 165.565 orang dan meningkat tahun 2023 berjumlah 168.130 orang. Dari 24 Puskesmas yang ada di Kota Padang, angka kejadian hipertensi ini tertinggi di Puskesmas Belimbing Padang menempati urutan pertama dengan kejadian hipertensi sebanyak 12.755 orang meningkat dibandingkan tahun 2022 sebanyak 12.753 orang (Profil Dinas Kesehatan Kota Padang, 2023).

Hipertensi berdampak pada semakin besar risiko terjadi komplikasi. Komplikasi dari hipertensi adalah stroke, penyakit jantung, infark miokard, gagal ginjal dan kebutaan (Kemenkes RI, 2018). Dampak dari pengelolaan penyakit yang buruk dapat berakibat pada berbagai aspek, bukan hanya dari aspek fisik saja tetapi juga dari aspek sosial dan ekonomi (Han & Kim, 2016). Adapun dampak hipertensi berisiko terjadinya komplikasi kerusakan pada kardiovaskular, otak, dan ginjal sehingga menyebabkan terjadinya komplikasi beberapa penyakit, seperti stroke, jantung, gagal ginjal dan dapat berakibat kepada kematian (Suindrayasa, 2020).

Tingginya persentase penderita hipertensi dapat disebabkan jarangya melakukan kontrol tekanan darah sehingga tekanan darah tidak terkontrol, berat badan lebih atau obesitas, kurangnya melakukan aktifitas fisik tidak melakukan diet atau mengatur pola makanan (Allen, 2018). Penyebab hipertensi secara pasti belum diketahui dengan jelas. Menurut (Wulandari, 2019) penyebab hipertensi adalah toksin, faktor genetik, umur, jenis kelamin, etnis, gaya hidup (stres, kegemukan, nutrisi, narkoba, alkohol,

kafein, kurang olah raga) dan kolesterol tinggi. Faktor resiko ini di golongan yang dapat diubah dan yang tidak dapat diubah. Faktor resiko yang tidak dapat diubah yaitu riwayat keluarga, usia, jenis kelamin, etnis dan faktor-faktor risiko dapat diubah yaitu diabetes, hipertensi sekunder, stres, obesitas, gaya hidup dan penyalahgunaan obat (Hawks, 2014).

Meningkatnya kejadian hipertensi dipengaruhi oleh gaya hidup. Hal-hal yang termasuk gaya hidup yang dapat menyebabkan hipertensi antara lain aktifitas fisik, pola makan, merokok, konsumsi kopi, stres. Zaman modern seperti sekarang ini banyak kegiatan yang dapat dilakukan dengan cara yang cepat dan praktis. Manusia pun cenderung mencari segala sesuatu yang mudah dan praktis sehingga secara otomatis tubuh tidak banyak bergerak. Selain itu dengan adanya kesibukan yang luar biasa, manusia pun merasa tidak punya waktu lagi untuk berolahraga. Kondisi inilah yang memicu kolesterol tinggi dan juga adanya tekanan darah yang terus menguat sehingga memunculkan hipertensi (Wulandari, 2019).

Risiko kurang olahraga atau aktivitas fisik terhadap kejadian hipertensi telah dibuktikan melalui penelitian dari Rahajeng (2019) yang menyatakan bahwa berdasarkan aktivitas fisik, proporsi responden yang kurang aktivitas fisik pada kelompok hipertensi ditemukan lebih tinggi (42,9%) daripada kelompok kontrol atau tidak hipertensi (41,4%). Risiko aktivitas fisik ini secara bermakna ditemukan sebesar 1,02 kali dibandingkan yang cukup aktivitas fisik. Kecenderungan untuk terkena hipertensi pada seseorang dengan aktivitas fisik yang kurang yaitu sebesar 30–50% (Rahajeng, 2019).

Faktor penyebab lain terjadinya hipertensi dikarenakan gaya hidup yang kurang sehat seperti pola makan (konsumsi garam). Gaya hidup modern yang saat ini dianut oleh manusia cenderung membuat manusia menyukai hal-hal yang instan. Akibatnya, mereka cenderung malas beraktivitas fisik dan gemar mengonsumsi makanan yang instan yang memiliki kandungan natrium yang tinggi. Menerapkan pola makan yang sehat memang tidak dapat menjamin jika akan terbebas dari penyakit, namun setidaknya memperhatikan asupan pada konsumsi makanan sehari-hari mampu meminimalisir risiko kemungkinan penurunan tekanan darah (Candra, 2021).

Stres merupakan perubahan perilaku yang dapat dialami siapa saja. Manusia harus selalu menyesuaikan diri dengan kehidupan dunia yang selalu berubah-ubah. Stres terjadi karena adanya tekanan dari lingkungan terhadap seseorang sehingga merangsang reaksi tubuh dan psikis. Stres juga mampu memicu peningkatan tekanan darah pada penderita hipertensi dimana seseorang mempunyai kecenderungan stres yang lebih tinggi. Reaksi tubuh yang terjadi akibat stres meliputi nafas pendek, jantung berdebar-debar dan keringat dingin (Amira, 2021).

Penelitian Nurmandhani (2020) tentang hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Geneng, Ngawi ditemukan hasil kejadian hipertensi (66,7%), gaya hidup kurang baik (66,7%). Ada hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi dengan nilai ($pvalue=0,000$). Penelitian lainnya oleh Saragih (2023) tentang hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia di Rumah Sakit Tentara

Pematang Siantar tahun 2023 ditemukan hasil gaya hidup tidak sehat (63,9%) dan kejadian hipertensi (72,2%). Ada hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi dengan nilai ($pvalue=0,000$). Selanjutnya penelitian Liawati (2020) tentang hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa di Kelurahan Subangjaya Wilayah Kerja Puskesmas Sukabumi Kota Sukabumi ditemukan hasil gaya hidup tidak sehat (47,5%), kejadian hipertensi (49,5%). Ada hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi ($pvalue=0,000$).

Puskesmas Belimbing salah satu Puskesmas yang berada di Kota Padang, Puskesmas belimbing menerima pelayanan kesehatan salah satunya pelayanan kesehatan penyakit kardiovaskuler. Dari 24 Puskesmas yang ada di Kota Padang Puskesmas Belimbing merupakan cakupan tertinggi penderita hipertensi.

Berdasarkan survey awal yang peneliti lakukan di Puskesmas Belimbing Padang pada tanggal 15 April 2026 terhadap 10 orang pasien yang berkunjung ke Puskesmas. Dari 10 orang tersebut ditemukan 7 orang mengalami tekanan darah tinggi rata-rata $> 140/90$ mmHg dan 3 orang lagi tekanan darah normal. Selanjutnya 6 dari 7 orang yang memiliki tekanan darah tinggi tersebut tidak pernah melakukan aktifitas fisik, 4 dari 7 orang tersebut tidak melakukan diet rendah garam yaitu sering mengonsumsi makanan ikan asin, udang asin dan telur asin, 5 dari 7 orang mengonsumsi kopi setiap harinya, 4 dari 7 orang sering mengalami stres seperti sering marah karena hal kecil atau sepele, tidak sabaran, mudah marah dan mudah gelisah.

Berdasarkan uraian tersebut peneliti telah melakukan penelitian tentang hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Belimbing Padang tahun 2026.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Belimbing Padang tahun 2026 ?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk diketahui hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Belimbing Padang tahun 2026.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui distribusi frekuensi kejadian hipertensi di Puskesmas Belimbing Padang tahun 2026.
- b. Mengetahui distribusi frekuensi gaya hidup di Puskesmas Belimbing Padang tahun 2026.
- c. Mengetahui hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Belimbing Padang tahun 2026.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Puskesmas Belimbing Padang

Penelitian ini dapat menambah informasi tentang gaya hidup dengan kejadian hipertensi. Informasi ini juga dapat menjadi pertimbangan untuk membuat kebijakan program pada penderita hipertensi.

2. Bagi Universitas Alifah Padang

Hasil penelitian ini sebagai salah satu pengembangan ilmu pengetahuan terutama untuk mengetahui hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi dan diharapkan sebagai bahan bacaan dan referensi bagi mahasiswa di perpustakaan Universitas Alifah Padang.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat memberikan wawasan mengenai hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi. Penelitian ini juga dapat dijadikan sebagai data perbandingan pada penelitian selanjutnya.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini membahas tentang hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Belimbing Padang tahun 2026.. Variabel independen dalam penelitian ini adalah gaya hidup dan variabel dependen kejadian hipertensi. Penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Belimbing Padang pada bulan Maret - Agustus 2026. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh pasien usia 29-60 tahun yang berkunjung ke Puskesmas Belimbing pada bulan Juni tahun 2026 sebanyak 308 orang dengan sampel 75 orang. Teknik pengambilan sampel adalah *accidental sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dengan cara wawancara. Analisis pada penelitian ini yaitu analisis univariat dan bivariat, dimana analisis bivariat menggunakan uji statistik *Chi Square* didapatkan *p value* = 0,000 ($p \leq 0,05$).