

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolic lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat/tenang. Peningkatan tekanan darah dengan jangka waktu yang lama dapat menimbulkan kerusakan pada ginjal, jantung dan otak apabila tidak dilakukan pengobatan secara dini. (kemkes, 2017)

Tekanan darah tinggi (hipertensi) merupakan salah satu masalah kesehatan terbesar di seluruh dunia, bahkan di Indonesia sendiri prevalensi terjadinya hipertensi cukup tinggi dimana hipertensi menjadi penyebab kematian nomor 3 setelah penyakit stroke dan tuberkolosis (Putri R, 2018). Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan ketika tekanan darah sistolik lebih dari 120 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 80 mmHg atau bisa dikatakan dengan adanya kenaikan diatas normalnya tekanan darah (120/80mmHg). Hipertensi merupakan suatu gangguan yang terjadi pada pembuluh darah yang menyebabkan suplai oksigen dan nutrisi yang dibawa menjadi terhambat untuk dapat mensuplai ke jaringan tubuh yang dibutuhkan. Apabila kondisi ini terus berlangsung lama dapat menimbulkan terjadinya penyakit hipertensi.

Berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah, di Jawa Tengah sebanyak 344.033 orang atau 17,74% dinyatakan hipertensi/tekanan darah tinggi. Berdasarkan jenis kelamin, presentase hipertensi pada kelompok laki-laki sebesar 20,88%, lebih tinggi dibanding kelompok perempuan yaitu 16,28%. Kabupaten dengan prevalensi hipertensi tertinggi adalah Wonosobo yaitu 42,82%, diikuti Tegal 40,67% dan Kebumen 39,55%. Sedangkan pada kabupaten dengan prevalensi hipertensi terendah pati yaitu 4,50%, diikuti Batang 4,75% dan Jepara 5,55%. . Sedangkan prevalensi kejadian penyakit hipertensi di Kabupaten Klaten meliputi hipertensi essensial mencapai 42.375 orang dan hipertensi lain sebesar 17.204 orang yang merupakan jumlah tertinggi dibandingkan penyakit tidak menular lainnya (Depkes Kabupaten Klaten, 2013).

Peningkatan tekanan darah dipengaruhi oleh beberapa faktor resiko diantaranya yaitu umur, jenis kelamin, riwayat keluarga, genetik, dan gaya hidup (Kemenkes, 2014). Tingginya angka kejadian hipertensi diakibatkan oleh faktor gaya hidup yang kurang sehat (Díaz-gutiérrez L *et al* 2019). Gaya hidup sehat menggambarkan pola hidup seseorang dalam kehidupan sehari-hari yang mengarah pada upaya pemeliharaan fisik, mental, dan sosial dengan memperhatikan kebiasaan hidup sehat. Hal-hal yang termasuk gaya hidup tidak sehat, antara lain merokok, kurang olahraga, mengonsumsi makanan yang kurang bergizi, dan stres. Riwayat keluarga, kebiasaan hidup yang kurang baik, pola diet yang kurang baik dan durasi atau kualitas tidur yang kurang baik juga merupakan faktor risiko terjadinya hipertensi (Fatmawati, 2017).

Hipertensi dapat dicegah dengan mengendalikan perilaku berisiko seperti merokok, diet yang tidak sehat seperti kurang konsumsi sayur dan buah serta konsumsi gula, garam dan lemak berlebih, obesitas, kurang aktivitas fisik, konsumsi alkohol berlebihan dan stres. Data Riskesdas 2018 pada penduduk usia 15 tahun ke atas menunjukkan faktor risiko seperti proporsi masyarakat yang kurang makan sayur dan buah sebesar 95,5%, kurang aktivitas fisik 35,5%, merokok 29,3%, obesitas sentral 31,0% dan obesitas umum 21,8%. Data tersebut di atas menunjukkan peningkatan jika dibandingkan dengan data Riskesdas tahun 2013 (Kemenkes RI, 2019). Banyak faktor yang berperan untuk terjadinya hipertensi meliputi faktor risiko yang tidak dapat dikendalikan dan faktor risiko yang dapat dikendalikan. Faktor risiko yang tidak dapat dikendalikan seperti keturunan, jenis kelamin, ras dan usia. Sedangkan faktor risiko yang dapat dikendalikan yaitu obesitas, kurang olahraga atau aktivitas fisik, merokok, minum kopi, sensitivitas natrium, kadar kalium rendah, alkohol, stres, pekerjaan, pendidikan dan pola makan (Susilawati, 2018).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di Desa Sobrah Lor pada tanggal 28 Maret 2021. Peneliti melakukan pengkajian ada 10 orang penderita hipertensi. Di peroleh hasil sebanyak 2 orang melakukan pola makan kurang baik yang banyak mengandung lemak dan santan, serta makanan bernatrium tinggi, 2 orang kurang melakukan aktivitas fisik dan berolah raga, 4 orang memiliki kebiasaan merokok yang dilakukan setiap hari, dan 2 orang memiliki kebiasaan istirahat tidak baik yaitu kurang dari 8 jam/hari.

B. Rumusan Masalah

Tekanan darah tinggi (hipertensi) merupakan salah satu masalah kesehatan terbesar di seluruh dunia, bahkan di Indonesia sendiri prevalensi terjadinya hipertensi cukup tinggi dimana hipertensi menjadi penyebab kematian nomor 3 setelah penyakit stroke dan tuberkolosis (Putri R, 2018). Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan ketika tekanan darah sistolik lebih dari 120 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 80 mmHg atau bisa dikatakan dengan adanya kenaikan diatas normalnya tekanan darah (120/80mmHg).

Banyak faktor yang berperan untuk terjadinya hipertensi meliputi faktor risiko yang tidak dapat dikendalikan dan faktor risiko yang dapat dikendalikan. Faktor risiko yang tidak dapat dikendalikan seperti keturunan, jenis kelamin, ras dan usia. Sedangkan faktor risiko yang dapat dikendalikan yaitu obesitas, kurang olahraga atau aktivitas fisik, merokok, minum kopi, ensitivitas natrium, kadar kalium rendah, alkohol, stres, pekerjaan, pendidikan dan pola makan (Susilawati, 2018).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di Desa Sobrah Lor pada tanggal 22 Maret 2021. Peneliti melakukan pengkajian ada 10 orang penderita hipertensi. Di peroleh hasil sebanyak 2 orang melakukan pola makan kurang baik yang banyak mengandung lemak dan santan, serta makanan bernatrium tinggi, 2 orang kurang melakukan aktivitas fisik dan berolah raga, 4 orang memiliki kebiasaan merokok yang dilakukan setiap hari, dan 2 orang memiliki kebiasaan istirahat tidak baik yaitu kurang dari 8 jam/hari.

Berdasarkan latar belakang diatas maka rumusan penelitian ini adalah “Bagaimana Gambaran Gaya Hidup pada penderita Hipertensi di Masyarakat Desa Sobrahlor”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Mengetahui gambaran gaya hidup pada penderita hipertensi di masyarakat desa Sobrahlor.

2. Tujuan khusus

- a. Mendeskripsikan karakteristik responden yang meliputi: umur, jenis kelamin, pendidikan, dan pekerjaan.

- b. Mendeskripsikan gambaran gaya hidup di Dukuh Sobrah Lor

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Penelitian diharapkan dapat menambah wawasan baru peneliti tentang gambaran pola gaya hidup di Sobrahlor.

2. Bagi Masyarakat

Penelitian dapat memberikan masukan bagi masyarakat untuk memperbaiki pola gaya hidup lebih sehat untuk dapat mengontrol tekanan darah.

3. Bagi Instansi Keperawatan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi strategi pembelajaran terutama untuk praktik di masyarakat Sobrahlor

4. Bagi perawat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dipakai sebagai bahan masukan yang bermanfaat bagi perawat untuk mengembangkan ilmu keperawatan KMB dalam memberikan gambaran gaya hidup pada penderita Hipertensi di Masyarakat Desa Sobrahlor

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dalam melakukan penelitian selanjutnya tentang faktor resiko hipertensi dan dapat memberikan informasi tentang gambaran gaya hidup di Sobrahlor pada kejadian hipertensi.

E. Keaslian Penelitian

1. (Ketut&Ngurah, 2014) meneliti tentang Gaya Hidup Penderita Hipertensi Di Puskesmas 1 Denpasar Selatan. Penelitian ini bertujuan mengetahui gambaran gaya hidup penderita hipertensi di puskesmas 1 Denpasar Selatan. Penelitian ini bersifat deskriptif dengan model pendekatan *crosssectional*. Jumlah sample yang digunakan dalam penelitian ini adalah 45 responden dengan populasi yang digunakanya itu seluruh pasien hipertensi yang berobat kepuskesmas 1 Denpasar Selatan. Teknik sampling non probability sampling yaitu purposive sampling. Dalam penelitian ini didapatkan gaya hidup penderita hipertensi tidak sehat sebanyak 26 responden (58%) dan 19 responden (42%) bergaya hidup sehat.

2. Wendy Muh. Fadhli (2018), Hubungan Antara Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda Di Desa Lamakan Kecamatan Karamat Kabupaten Buol. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan desain Analitik, dengan pendekatan Cross Sectional. Besar sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan rumus (Dahlan) dan didapatkan 82 responden. Hasil penelitian ini menunjukkan kesimpulan bahwa gaya hidup (makanan bergaram) mempunyai hubungan dengan kejadian hipertensi sedangkan Gaya hidup (konsumsi kopi, rokok, dan aktifitas fisik) tidak mempunyai hubungan yang signifikan dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa muda di desa Lamakan Kecamatan Karamat Kabupaten Buol.
3. H. Alfian Yusuf, Fathurrahman, Magdalena (2015), Hubungan Gaya Hidup Dengan Hipertensi Pada Pengunjung Puskesmas Teluk Dalam Banjarmasin. Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian deskriptif analitik dengan menggunakan desain cross sectional studi. Banyaknya pengambilan sampel 60 orang menggunakan teknik accidental sampling. Hasil Penelitian responden paling banyak perempuan yaitu 44 orang (73,33%), umur responden antara 51-60 tahun yaitu 20 orang (33,34%), tingkat pendidikan SMU yaitu 24 orang (40%) dan responden hipertensi yang mengkonsumsi garam >2400 mg/hari adalah 11 orang (26,6%), sedangkan yang mengkonsumsi garam <2400 mg\hari adalah 8 orang (89%).

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya terletak pada jenis penelitian, teknik sampling dan teknik analisis data. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif, teknik sampling yang digunakan adalah *total sampling*. Sedangkan teknik analisis data menggunakan *kendall tau*.

