

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja adalah kondisi di mana perubahan fisik, psikologis, dan intelektual yang disebabkan oleh pertumbuhan dan perkembangan individu. Menurut *World Health Organization* (WHO), remaja adalah usia antara 10-19 tahun namun, Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) menyebut kaum muda (*youth*) adalah usia antara 15-24 tahun. *Guidelines for Health Resources and Services Administrations* Amerika Serikat mengatakan rentang usia remaja adalah antara 11-21 tahun, dan dibagi menjadi tiga tahap usia remaja awal (11-14 tahun), usia remaja menengah (15-17 tahun), dan usia remaja akhir (18-21 tahun).

Masa remaja atau *adolescence* diartikan sebagai perubahan emosi dan perubahan sosial pada masa remaja. Masa remaja menggambarkan dampak perubahan fisik, dan pengalaman emosi yang mendalam. Masa remaja adalah masa yang penuh dengan gejolak, masa yang penuh dengan berbagai pengenalan dan petualangan akan hal-hal yang baru termasuk pengalaman berinteraksi dengan lawan jenis sebagai bekal manusia untuk mengisi kehidupan mereka kelak (Nugraha & Windy, 2019).

Tugas perkembangan remaja adalah sesuatu yang membangun dan mendukung remaja untuk meningkatkan sikap atau kemampuan dirinya, tugas perkembangan remaja antara lain menerima dirinya sendiri dalam berbagai aspeknya,mendapatkan kemandirian emosional, meningkatkan kemampuan untuk berkomunikasi, menemukan model manusia untuk mengidentifikasi dirinya sendiri,menjadi percaya pada diri dan kemampuan, meningkatkan pengendalian diri menggunakan prinsip hidup,serta memiliki kemampuan untuk melepaskan sikap atau perilaku yang menyerupai anak-anak. Tugas perkembangan remaja juga sangat penting dipahami oleh orangtua contohnya melalui dukungan positif. Dengan dukungan positif ini, remaja akan memiliki keyakinan diri yang kuat dan semangat untuk terus belajar dan gigih mencapai tujuan mereka. Semua hal positif

ini membantu remaja menjadi orang yang sehat jiwa. (Diorarta & Mustikasari, 2020)

Memasuki usia remaja pertumbuhan fisik yang dialami remaja sangat pesat termasuk kematangan fungsi organ reproduksi dan tingkat emosional. Tingkat emosi remaja berubah seiring mereka berkembang, hal ini membuat mereka lebih mudah terpengaruh. Mulai sejak dini anak-anak perlu dibekali pengetahuan yang cukup sehingga mereka akan mulai berpikir secara kritis, mengkritik, dan ingin mengetahui hal-hal baru. Jika mereka tidak diberi pengetahuan yang cukup, mereka akan mencoba hal-hal yang dapat berdampak negatif dan berbahaya bagi tubuh mereka. (Munthe, 2023)

Remaja tubuh mengalami banyak perubahan fisik, emosional, dan sosial, yang bisa berisiko terhadap kesehatan. Beberapa penyakit yang sering terjadi pada remaja meliputi gangguan fisik, psikologis, hingga penyakit yang berhubungan dengan gaya hidup salah satunya adalah hipertensi meskipun lebih sering ditemukan pada orang dewasa, kini mulai menjadi masalah yang lebih sering ditemukan di kalangan anak muda. Hipertensi atau tekanan darah tinggi terjadi ketika tekanan darah di dalam arteri meningkat secara konsisten, yang dapat membebani jantung dan pembuluh darah. Pada remaja, hipertensi dapat disebabkan oleh berbagai faktor yang perlu diwaspadai.

Status gizi berperan penting pada terjadinya masalah hipertensi remaja. Hipertensi pada remaja banyak ditemukan pada kelompok yang memiliki status gizi gemuk (*overweight*) dan obesitas. hipertensi pada remaja juga berhubungan erat dengan asupan zat gizi di antaranya adalah natrium, kalium, kalsium dan lemak. Tingginya asupan natrium dan lemak serta rendahnya asupan kalium dan kalsium menyebabkan kenaikan pada tekanan darah. Faktor gaya hidup seperti durasi tidur yang kurang, stress yang berlebihan dan rendahnya aktivitas fisik juga turut membawa pengaruh pada kejadian hipertensi pada remaja. Tidur dengan durasi yang cukup dapat menormalkan, tekanan darah, sistem saraf dan endokrin.

WHO (*World Health Organization*) menyatakan penyakit tidak menular atau dikenal dengan Non-Communicable Disease merupakan penyebab utama kematian diseluruh dunia. Hipertensi merupakan suatu kondisi dimana pembuluh

darah memiliki tekanan darah tinggi, tekanan darah sistolik \leq 140 mmHg atau tekanan darah diastolik $>$ 90 mmHg. WHO juga menyatakan bahwa hipertensi merupakan salah satu contributor paling penting untuk penyakit jantung dan stroke yang sama-sama membentuk penyebab nomor satu kematian dini (WHO, 2014).

Data WHO tahun 2019 menunjukkan sekitar 1,13 juta orang di dunia mengalami hipertensi dan paling banyak dialami oleh negara-negara dengan pendapatan rendah. Tingkat pendidikan, pengetahuan, dan pendapatan yang rendah serta sedikitnya akses terhadap program pendidikan kesehatan menyebabkan penduduk dengan pendapatan rendah memiliki pengetahuan yang rendah pula terhadap hipertensi (Aung MN, Lorga T. Dkk 2012).

Berdasarkan WHO terjadinya peningkatan sebanyak 972 juta kasus hipertensi di seluruh dunia dan dapat diperkirakan menjadi 1,5 miliar kasus pada tahun 2025 atau sekitar 29% orang dewasa di seluruh dunia menderita hipertensi, dimana 333 juta berada di negara maju dan 639 sisanya berada di negara berkembang, termasuk Indonesia. Hipertensi telah mengakibatkan kematian sekitar 8 juta orang setiap tahun, dimana 1,5 juta kematian terjadi di Asia Tenggara yang 1/3 populasi menderita Hipertensi. Hipertensi juga menempati peringkat kedua dari 10 penyakit terbanyak pada pasien rawat jalan di rumah sakit di Indonesia, dimana penderitanya lebih banyak wanita (30%) dan pria (29%), sekitar 80% kenaikan kasus hipertensi terjadi terutama di negara berkembang (Triyanto, 2014).

Penderita hipertensi di Indonesia sebagai salah satu negara dengan pendapatan rendah, mencapai 34,1% dengan estimasi jumlah kasus sebesar 63.309.620 orang. Penduduk masih berada di usia 18 tahun lebih yang menderita hipertensi. Faktor terkait hipertensi yaitu genetik dan gaya hidup seperti kurang beraktifitas, banyak konsumsi yodium, banyak konsumsi junk food (makanan cepat saji yang memiliki gizi tidak seimbang), merokok dan konsumsi alkohol menjadi faktor melonjaknya hipertensi. (Riskedas, 2018).

Prevalensi hipertensi pada remaja sebesar 9% pada tahun 2007, kemudian meningkat menjadi 10,7% pada tahun 2013, pada tahun 2018 sebanyak 427.218 penduduk Indonesia meninggal akibat hipertensi (Kemenkes, 2017).

Tingginya prevalensi angka kejadian dan kematian ditimbulkan oleh hipertensi, yang dapat berdampak serius terhadap kesehatan masyarakat, terutama di kalangan remaja dan orang dewasa muda menjadikan pengontrolannya penting dilakukan. Informasi kesehatan yang diterima dari pemeriksaan faktor risiko hipertensi terkhusus pada usia remaja dan dewasa muda dapat menjadi landasan penentuan prioritas dalam pengambilan kebijakan dalam pencegahan serta pengendalian dari penyakit hipertensi itu sendiri.

Tahun 2021 diperkirakan ada 8.700.512 orang yang menderita hipertensi dengan usia lebih dari 15 tahun, mencakup sekitar 30,4 persen dari total penduduk dalam kelompok berusia diatas 15 tahun. Kabupaten atau Kota di Jawa Tengah yang menderita hipertensi tertinggi berdasarkan Profil Kesehatan Jawa Tengah tahun 2021, kasus hipertensi tertinggi berada di Kota Semarang yaitu mencapai 67.101 kasus dan prevalensinya sebanyak 19,56% (Dinkes Jateng, 2021).

Hipertensi di Indonesia sering diidentikkan sebagai kondisi yang hanya terjadi pada orang tua, hipertensi sebetulnya dapat terjadi pada segala usia. Artinya, remaja dan dewasa muda tak lepas dari bayang-bayang penyakit hipertensi, yaitu berkisar antara 1 –3%. Walaupun angka tersebut relatif kecil, namun hipertensi pada orang dewasa dapat berasal dari masa remaja. Hal tersebut dibuktikan dengan angka prevalensi yang terus meningkat sesuai dengan perkembangan usia, yaitu sekitar 15% pada usia dewasa muda hingga mencapai 60% pada usia 65 tahun ke atas (Nitish, 2020).

Proses terjadinya hipertensi pada remaja dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu makanan yang mengandung tinggi natrium, lemak jenuh dan rendah serat dapat meningkatkan risiko hipertensi. Kandungan zat gizi ini dapat ditemukan pada makanan cepat saji yang digemari oleh para remaja. Dengan demikian, hipertensi yang dialami oleh remaja dapat terus berlanjut hingga usia dewasa dan memiliki risiko morbiditas serta mortalitas yang lebih tinggi, karena itu hipertensi harus dicegah sedini mungkin (Syafni & Wijayanti, 2015).

Hasil survei *Global School-based Student Health Survey* (GSHS) pada tahun 2015, menunjukkan bahwa pola hidup remaja saat ini beresiko terhadap penyakit

tidak menular. Remaja didefinisikan sebagai individu dengan usia 10 hingga 19 tahun. Sebagian besar penduduk di dunia saat ini adalah usia remaja dan 72,9% adalah remaja yang sedang berada di bangku sekolah. Remaja saat ini diketahui memiliki gaya hidup yang kurang sehat yang diperkirakan akan beresiko terkena penyakit tidak menular (Sri Lestari, 2021).

Masa anak-anak dan remaja umumnya tidak nampak tanda dan gejalanya sehingga sulit untuk mendeteksi pada periode tersebut. Prevalensi menunjukkan bahwa mayoritas hipertensi lebih rendah pada anak-anak atau remaja. Penelitian memberikan petunjuk bahwa terjadi peningkatan prevalensi selama dua dekade pertama kehidupan sehingga peningkatan tekanan darah pada anak-anak atau remaja memiliki potensi awal hipertensi esensial di masa yang akan datang (Kumar et al., 2017).

Faktor risiko hipertensi pada usia remaja dapat disebabkan oleh dua faktor yaitu faktor risiko yang dapat dirubah dan faktor risiko yang tidak dapat diubah. Faktor risiko yang dapat diubah meliputi obesitas, kebiasaan merokok, jarang beraktifitas, konsumsi natrium berlebihan, konsumsi alcohol, durasi tidur yang tidak cukup, dan stres. Yang tidak dapat dirubah, berat badan lahir rendah, faktor genetic hipertensi dan jenis kelamin. (Shaumi & Achmad, 2019).

Faktor risiko dapat diubah sebagian besar berasal dari gaya hidup yang tidak sehat dan memiliki peran signifikan dalam peningkatan risiko hipertensi. Gaya hidup yang tidak sehat memainkan peran penting dalam kejadian hipertensi pada remaja, seperti kurangnya durasi tidur, rendahnya aktivitas fisik, pola makan yang buruk, konsumsi alkohol, dan kebiasaan merokok. Faktor-faktor tersebut dapat menyebabkan tingkat stress yang meningkat dan berkontribusi pada risikohipertensi (Shaumi & Achmad, 2019).

Hipertensi dapat dihindari dengan menghindari faktor resiko dan mencegahnya dengan beberapa upaya yaitu menerapkan pola hidup sehat dengan melakukan aktivitas fisik secara teratur, kebutuhan tidur yang cukup, pikiran yang rileks dan santai, menghindari kafein, rokok, alkohol, dan stress, kemudian menerapkan pola makan yang sehat dengan menghindari atau mengurangi makanan yang mengandung lemak tinggi, tinggi kalori, berminyak, kolesterol, santan, garam

berlebihan, dan penggunaan kadar gula yang tinggi. Remaja masih ada yang belum tahu terkait beberapa pencegahan hipertensi yang telah disebutkan, sekitar 72,9% remaja tidak rutin melakukan aktivitas fisik, 71,2% remaja kurang bisa mengelola stres dengan baik, khususnya tidak bisa tenang saat menghadapi masalah dan 57,5% masih suka mengkonsumsi makanan cepat saji lebih dari 3x dalam seminggu. Hal ini disebabkan kurangnya pengetahuan responden terkait upaya pencegahan hipertensi tersebut (Delyan Octafyananda, 2021)

Hipertensi bukan lagi penyakit yang hanya menyerang orang dewasa atau lansia. Data terbaru menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi semakin banyak ditemukan pada kelompok usia muda, termasuk remaja. prevalensi hipertensi di Indonesia telah mencapai 34,11%. Dari jumlah tersebut, **20,1%** terjadi pada kelompok usia **18–24 tahun**. Ini adalah angka yang signifikan dan menunjukkan bahwa kelompok usia remaja sudah mulai rentan terhadap tekanan darah tinggi. Penyebab utama kondisi ini antara lain adalah **gaya hidup tidak sehat**, seperti **konsumsi makanan tinggi garam dan lemak, kurangnya aktivitas fisik, stres berlebihan**, serta **pola tidur yang buruk**. Banyaknya kasus hipertensi pada remaja, edukasi mengenai hipertensi sejak remaja sangat penting sebagai upaya pencegahan dini agar mereka dapat menjaga pola hidup sehat sebelum tekanan darah tinggi berkembang menjadi kondisi kronis atau menimbulkan komplikasi seperti penyakit jantung dan stroke. **Amukti et al. (2024)**

Studi pendahuluan yang peneliti lakukan pada tanggal 21 Maret 2025 di SMP N 1 Kemalang, berdasarkan fenomena yang saya amati pemilihan **SMP N 1 Kemalang** sebagai lokasi penelitian didasarkan pada fenomena yang terjadi di lingkungan sekolah terletak di wilayah dataran tinggi yang cukup jauh dari pusat kota, sehingga akses terhadap informasi kesehatan terkini masih terbatas. Selain itu, masih banyak siswa yang belum paham atau kurang pengetahuan tentang hipertensi, hal ini ditunjukkan dengan hasil wawancara dari 10 siswa SMP N 1 Kemalang . 80% siswa belum paham tentang pengertian, penyebab,gejala, dan pencegahan hipertensi dan 20% siswa yang sudah mengetahui hipertensi hanya sebatas pengertian dan cara pencegahan belum mengetahui tentang penyebab,dan gejala hipertensi. Dari fenomena tersebut peneliti tertarik untuk melakukan

penelitian karena ingin mengeksplorasi pemahaman remaja tentang hipertensi terutama pencegahan yang dapat dilakukan oleh remaja, peneliti juga bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dikalangan remaja mengenai pentingnya menjaga tekanan darah agar tetap normal dan sehat.

B. Rumusan Masalah

Data Riskesdas 2018, prevalensi hipertensi pada remaja usia 15–17 tahun di Indonesia mencapai sekitar 8,8%. Angka ini menunjukkan peningkatan jika dibandingkan dengan data sebelumnya, yang menunjukkan bahwa hipertensi bukan lagi hanya penyakit usia tua. Di tingkat global, WHO juga mencatat peningkatan tren hipertensi di kalangan remaja akibat perubahan pola hidup dan lingkungan. Fenomena ini menunjukkan bahwa hipertensi pada remaja merupakan masalah kesehatan masyarakat yang perlu mendapat perhatian khusus.

Pengetahuan remaja terkait hipertensi sangatlah penting untuk pencegahan penyakit hipertensi sejak dini agar remaja dapat menerapkan pola hidup sehat dan menghindari faktor risiko penyebab hipertensi. Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti tertarik untuk meneliti terkait "Bagaimanakah Gambaran Pengetahuan Hipertensi Pada Remaja di SMP N 1 Kemalang".

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan hipertensi pada remaja di SMP N 1 Kemalang

2. Tujuan Khusus

Secara lebih khusus penelitian Gambaran Pengetahuan Hipertensi Pada Remaja di Kelas IX SMP N 1 Kemalang, bertujuan untuk :

- a. Mengidentifikasi karakteristik remaja yang meliputi umur, jenis kelamin, berat badan, dan tinggi badan.
- b. Mengidentifikasi tingkat pengetahuan hipertensi pada remaja.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan dapat dijadikan sebagai data dasar untuk penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan gambaran pengetahuan hipertensi pada remaja.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Remaja

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk menambah informasi dan memahami risiko hipertensi, remaja akan lebih termotivasi untuk menerapkan hidup sehat, seperti mengonsumsi makanan bergizi, mengurangi konsumsi makanan tinggi garam, dan memperbanyak buah dan sayur.

b. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan edukasi mengenai tingkat pengetahuan kepada siswa/siswi tentang pengetahuan hipertensi dan sekolah dapat menciptakan generasi yang lebih sehat, sadar akan pentingnya menjaga kesehatan, dan siap untuk menjalani kehidupan yang lebih baik dan produktif.

c. Tenaga Kesehatan

Hasil penelitian ini sebagai sumbangan aplikatif bagi tenaga kesehatan terutama perawat agar lebih meningkatkan perhatian dalam memberikan informasi atau penyuluhan tentang bahaya hipertensi.

d. Bagi penelitian selanjutnya

Dapat menambah wawasan bagi peneliti selanjutnya, sehingga dapat mengembangkan penelitiannya mengenai variabel variabel yang belum digunakan.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

| NO | JUDUL (PENELITIAN, TAHUN) | METODE | HASIL | PERBEDAAN |
|----|--|--|---|--|
| 1. | Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat Indonesia Hipertensi pada Remaja di Kabupaten Semarang (Al, 2020). | Penelitian dilakukan secara observasional dengan pendekatan <i>cross sectional</i> yang bertujuan untuk mengetahui prevalensi hipertensi pada remaja di Kabupaten Semarang, dengan cara pendekatan observasi atau pengumpulan data sekaligus pada suatu saat (<i>point time approach</i>). | Hasil penelitian mendapatkan responden laki-laki sebanyak 73 orang (49,7%) dan perempuan sebanyak 74 orang (50,3%). Sebagian besar (77,6%) responden mempunyai tingkat pengetahuan sedang. | Dalam penelitian peneliti menggunakan cara observasional dengan pendekatan <i>cross sectional</i> di Kabupaten Semarang. Sedangkan dalam penelitian ini menggunakan metode <i>purposive sampling</i> di SMP N 1 Kemalang, menggunakan sampel 66 responden, menggunakan satu variaebel yaitu pengetahuan, instrumen yang digunakan adalah kuesioner |
| 2. | Pengetahuan Penyakit Tidak Menular dan Faktor Risiko Perilaku pada Remaja Yuliaji (Siswanto & Lestari, 2020). | Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan <i>cross sectional</i> dan pengambilan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner. | responden yang memiliki pengetahuan yang baik tentang penyakit tidak menular yaitu sebesar 46,3%. Meski demikian masih banyak responden yang memiliki pengetahuan cukup baik yaitu sebesar 41,8% dan sebanyak 11,0% responden masih mempunyai pengetahuan yang kurang baik. | Dalam penelitian peneliti menggunakan metode deskriptif. Sedangkan dalam penelitian ini metode penelitian deskriptif kuantitatif, metode pengambilan data berupa kuisioner, menggunakan satu variable yaitu pengetahuan. |

