

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Masyarakat Indonesia mengalami perubahan yang terjadi seiring dengan kemajuan teknologi dunia. Semakin hari perubahan yang terjadi di dunia ini semakin pesat, begitu juga terjadinya perubahan pola hidup seseorang yang dapat merubah pola penyakit yang ada. Tidak dapat dipungkiri bahwa gaya hidup seseorang dapat mempengaruhi masalah kesehatannya. Saat ini masalah kesehatan yang terjadi di Indonesia adalah *Triple Burden Disease* yaitu masih adanya penyakit menular (*Communicable Disease*), tingginya angka kesakitan dan kematian akibat penyakit tidak menular (*Non-Communicable Disease*), serta munculnya penyakit baru (*New Emerging Infectious Disease*).

Masalah kesehatan yang terjadi akibat perubahan gaya hidup tersebut mengubah jenis penyakit infeksi yang pada awalnya menempati urutan pertama kini bergeser menjadi penyakit degeneratif (penyakit tidak menular) yang berada di urutan teratas. Terjadinya perubahan pola penyakit infeksi menjadi penyakit tidak menular disebabkan karena adanya perubahan lingkungan, sosial ekonomi, serta perubahan gaya hidup manusia.

Gaya hidup adalah pola hidup seseorang yang menggambarkan keseluruhan diri untuk berinteraksi dengan lingkungannya. Gaya hidup sehat menggambarkan pola perilaku sehari-hari yang mengarah pada upaya pemeliharaan fisik, mental, dan sosial dengan memperhatikan kebiasaan makan, tidak merokok dan minum

minuman keras, melakukan aktivitas fisik atau berolahraga secara teratur serta mampu mengendalikan stress. Sedangkan kebiasaan seperti merokok, kurangnya aktivitas fisik, mengkonsumsi makanan tinggi lemak dan kalori, serta mengkonsumsi alkohol dapat menjadi faktor resiko terjadinya penyakit tidak menular atau penyakit degeneratif yang dilakukan karena gaya hidup yang tidak sehat.

Kebiasaan gaya hidup tidak sehat yang dilakukan seseorang sejak dini dapat dengan mudah mengalami penyakit tidak menular atau penyakit degeneratif dimasa yang akan datang. Salah satu akibat dari gaya hidup tidak sehat dengan angka kejadian penyakit tidak menular yang paling tinggi di Indonesia yaitu hipertensi. Hipertensi atau yang lebih dikenal dengan sebutan penyakit darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg (Depkes, 2014).

Hipertensi merupakan penyakit yang tidak dapat disembuhkan namun hanya dapat dikendalikan, sehingga bagi seseorang yang telah menderita penyakit hipertensi, untuk dapat mengendalikan tekanan darah dalam batas normal diperlukan adanya perubahan kebiasaan. Hal ini berarti penderita hipertensi mau tidak mau harus meninggalkan gaya hidupnya yang lama dan menyesuaikan diri dengan gaya hidup yang baru sesuai dengan indikator gaya hidup sehat agar tekanan darahnya tetap berada dalam batas normal.

Gaya hidup sehat merupakan bagian yang penting dalam penanganan hipertensi yaitu dengan melakukan aktivitas fisik/olahraga, menghindari alkohol, dan menghentikan kebiasaan merokok agar tidak menimbulkan terjadinya

hipertensi berat (Amila, Sinaga, & Sembiring, 2018). Menurut Purwanto dan Sari (2014) sebagian pasien yang mengalami hipertensi memiliki tingkat kepatuhan gaya hidup sehat yang tergolong rendah, maka dari itu salah satu upaya untuk mengontrol tekanan darah yaitu dengan memperhatikan gaya hidup.

Memperhatikan gaya hidup sangat penting bagi penderita hipertensi, terutama dalam masalah pola makan. Kebiasaan makan merupakan tingkah laku seseorang dalam memenuhi kebutuhannya. Tetapi bagi penderita hipertensi perlu diperhatikan asupan makannya agar tidak menimbulkan masalah yang terus berkelanjutan. Menurut Nugroho, dkk (2019) kejadian Penyakit Tidak Menular (PTM) terutama disebabkan oleh pola makan akibat kecenderungan konsumsi karbohidrat yang tinggi mencapai 13,81 kali per minggu berpotensi menimbulkan penyakit hipertensi. Selain itu hal lain yang perlu diperhatikan adalah perlunya melakukan aktivitas fisik agar terdapat keseimbangan antara yang diperoleh tubuh dan dikeluarkan oleh tubuh.

Aktivitas fisik sangat mempengaruhi angka kejadian hipertensi. Aktivitas fisik yang rendah dapat meningkatkan resiko hipertensi. Bagi penderita hipertensi diajarkan untuk melakukan olahraga secara teratur karena efektif untuk melancarkan sirkulasi darah. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Dian Ika Puspitasari, dkk pada tahun 2017 mengatakan bahwa jalan pagi efektif menurunkan tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi. Selain aktivitas fisik perlu diperhatikan juga kebiasaan merokok seseorang terutama bagi penderita hipertensi.

Merokok merupakan salah satu gaya hidup atau kebiasaan yang lazim ditemui dalam kehidupan sehari-hari. Gaya hidup merokok ini dianggap sebagai faktor

resiko dari berbagai macam penyakit. Berdasarkan penelitian mengatakan bahwa adanya peningkatan tekanan darah setelah merokok 10 menit. Nikotin yang ada di dalam rokok dapat mempengaruhi tekanan darah seseorang, bisa melalui pembentukan plak aterosklerosis, efek langsung nikotin terhadap pelepasan hormon epinefrin dan norepinefrin, ataupun melalui efek CO dalam peningkatan sel darah merah (Setyanda, Sulastri, & Lestari, 2015). Selain aktivitas fisik dan kebiasaan merokok perlu memperhatikan gaya hidup lainnya untuk melihat adanya pengaruh terhadap hipertensi.

Gaya hidup lain yang perlu diperhatikan bagi penderita hipertensi yaitu kebiasaan mengonsumsi alkohol. Berdasarkan penelitian, lansia yang mengonsumsi alkohol mempunyai risiko untuk menderita hipertensi 1,421 kali lebih besar dibandingkan dengan lansia yang tidak mengonsumsi alkohol (Hafiz, Weta, & Ratnawati, 2016). Tidak hanya memperhatikan kebiasaan yang dijalani seseorang, tetapi perlu juga diperhatikan bagaimana seseorang tersebut dapat menyelesaikan masalahnya atau tidak, karena masalah tersebut dapat mempengaruhi fisik dan psikologis seseorang.

Masalah yang timbul dapat membuat seseorang merasa tertekan terutama jika kebutuhan dan keadaan yang diinginkan tidak tercapai sesuai harapan. Hubungan stress dengan penyakit yang diderita dapat terjadinya peningkatan aktivitas saraf simpatis sehingga mengakibatkan meningkatnya tekanan darah secara tidak menentu. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Ajiningtyas, dkk (2019) bahwa adanya hubungan stress dengan kejadian hipertensi. Stress yang dialami seseorang menjadi salah satu penyebab terjadinya hipertensi. Selain gaya

hidup yang dapat mempengaruhi hipertensi, menurut Sutanto (2010) hipertensi dapat disebabkan karena faktor primer dan sekunder. Hipertensi primer penyebabnya tidak diketahui secara pasti namun gaya hidup dapat mempengaruhi serta adapun terdapat faktor lain yang mempengaruhi yaitu genetika, jenis kelamin, dan penambahan usia.

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2015 menunjukkan bahwa sekitar 1,13 miliar orang di dunia menderita hipertensi, dimana 1 dari 4 pria dan atau 1 dari 5 perempuan memiliki riwayat hipertensi. Jumlah penyandang hipertensi terus mengalami peningkatan setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi dan diperkirakan setiap tahunnya 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya.

Prevalensi hipertensi di Asia Tenggara cukup tinggi angka kejadiannya, salah satunya di Indonesia. Melihat tingginya angka kejadian hipertensi di Indonesia, berdasarkan hasil data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 menunjukkan bahwa secara nasional 25,8% penduduk Indonesia menderita penyakit hipertensi. Sedangkan berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 jumlah penderita hipertensi di Indonesia berdasarkan hasil pengukuran sebanyak 34,1%. Angka kejadian hipertensi ini terus mengalami peningkatan seiring bertambahnya usia, sehingga hipertensi berada di urutan paling tinggi dalam kategori penyakit tidak menular. Hal ini dapat dibuktikan pada usia 65-74 tahun angka kejadian hipertensi sebanyak 63,2% dan pada usia 75 tahun keatas sebanyak 69.5%.

Jumlah penderita hipertensi dengan prevalensi melebihi angka nasional pada tahun 2013 yaitu berada di Bangka Belitung (30,9%), Kalimantan Selatan (30,8%), Kalimantan Timur (29,6%), Jawa Barat (29,4%), dan Gorontalo (29,4%). Berdasarkan profil kesehatan provinsi Jawa Barat tahun 2016, ditemukan 790.382 jiwa dengan kasus hipertensi.

Berdasarkan data diatas sebagai tenaga kesehatan khususnya perawat komunitas dapat berperan sebagai agen perubahan. Agen perubahan adalah seseorang atau sekelompok yang menginisiasi perubahan atau membantu orang membuat modifikasi pada diri mereka atau sistem. Peran perawat ini dapat dilakukan dengan cara penerapan intervensi untuk merubah kebiasaan kearah yang lebih sehat (Triyanto, 2014).

Berkaitan dengan hal tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Gambaran Gaya Hidup Penderita Hipertensi.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka peneliti merumuskan permasalahan yaitu : “Bagaimana gambaran gaya hidup penderita hipertensi ?”

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Mengetahui gambaran gaya hidup penderita hipertensi.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui gambaran gaya hidup penderita hipertensi ditinjau dari aspek pola makan/nutrisi
- b. Mengetahui gambaran gaya hidup penderita hipertensi ditinjau dari aktivitas fisik olahraga
- c. Mengetahui gambaran gaya hidup penderita hipertensi ditinjau dari aspek kebiasaan merokok
- d. Mengetahui gambaran gaya hidup penderita hipertensi ditinjau dari aspek konsumsi alkohol
- e. Mengetahui gambaran gaya hidup penderita hipertensi ditinjau dari aspek pengelolaan stress

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan mengenai gaya hidup penderita hipertensi.

### **1.4.2 Manfaat Praktis**

1. Bagi institusi pelayanan kesehatan

Dapat dijadikan bahan masukan dan evaluasi bagi Puskesmas dalam melakukan upaya preventif, promotif, kuratif, dan rehabilitatif.

2. Bagi profesi

Diharapkan tenaga kesehatan khususnya perawat komunitas dapat memberikan *intervensi* yang tepat dan sesuai kepada penderita hipertensi dengan mengoptimalkan dan memodifikasi gaya hidupnya

3. Bagi peneliti selanjutnya

Dapat dijadikan sebagai data awal bagi penelitian lebih lanjut yang berkaitan dengan gaya hidup penderita hipertensi.