

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal yang mengakibatkan peningkatan angka kesakitan/morbiditas dan angka kematian/mortalitas (Triyanto, 2014). Tekanan darah normal pada orang dewasa adalah tekanan darah sistolik 120 mmHg dan tekanan darah diastolik 80 mmHg. Definisi hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat/tenang (JNC VII 2003 dalam infodatin Kemenkes RI 2018).

Hipertensi dibagi menjadi dua yakni hipertensi primer/esensial dan hipertensi sekunder. Hipertensi primer/esensial didefinisikan sebagai hipertensi yang tidak disebabkan oleh adanya gangguan organ lain, seperti ginjal dan jantung. Hipertensi primer ini tidak diketahui dengan jelas penyebabnya. Namun banyak faktor yang mempengaruhi seperti genetika, lingkungan, hiperaktivitas, susunan saraf simpatik, obesitas, merokok, stress, dan gaya hidup tidak sehat. Sedangkan hipertensi sekunder disebabkan adanya penyakit lain, misalnya pada gangguan ginjal, penyempitan pembuluh darah terutama ginjal, tumor tertentu, atau gangguan hormon. Gangguan tersebut mengakibatkan gangguan aliran darah

sehingga jantung harus bekerja lebih keras sehingga tekanan darah meningkat (Sutanto, 2010; Shanty, 2011).

Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2015 dalam Situmorang (2019) menunjukkan sekitar 1,13 miliar orang di dunia menyandang hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunnya. Tahun 2025 diperkirakan akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 10,44 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya.

Menurut Riskesdas 2018 menyatakan prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia ≥ 18 tahun sebesar 34,1% yang sebelumnya pada tahun 2013 sebesar 31,7%. Diketahui bahwa sebesar 54,4% rutin minum obat, 32,3% tidak rutin minum obat, dan 13,3% tidak minum obat. Menurut Riskesdas 2018 prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk umur ≥ 18 tahun menurut provinsi, Jawa Barat termasuk prevalensi tertinggi kedua setelah Kalimantan Selatan yaitu sebanyak 43%.

Hipertensi merupakan penyakit yang disebabkan oleh beberapa faktor yaitu genetika/keturunan, obesitas, stress lingkungan, jenis kelamin, penambahan usia, asupan garam berlebih, obat-obatan, dan gaya hidup yang kurang sehat (Sutanto, 2010). Menurut Yamin tahun 2019 dalam press conference Indonesian Society of Hypertension, salah satu faktor risiko hipertensi adalah gaya hidup yang tidak tepat yang banyak dilakukan oleh sebagian kaum milenial. Gaya hidup yang dimaksud tersebut adalah gaya hidup instan yang mengakibatkan kurangnya

aktivitas fisik, selain itu juga kebiasaan mengkonsumsi makanan cepat saji dan mengandung vetsin (monosodium glutamat/MSG). Tentang perilaku makan, penduduk terutama pedesaan telah berubah dari pola tradisional ke pola modern dengan kebiasaan mengkonsumsi makanan dan minuman berisiko seperti makanan dengan kandungan lemak, gula, garam yang tinggi. Dari hasil Riskesdas menggambarkan bahwa hampir di semua propinsi di Indonesia, konsumsi sayuran dan buah-buahan tergolong rendah. Merokok juga menjadi salah satu penyebab hipertensi. Faktor psikososial seperti stres akibat pekerjaan, sikap tidak sabar, dan konflik dengan orang lain juga dapat meningkatkan risiko terjadinya hipertensi. Selain faktor-faktor tersebut, obat-obatan juga dapat menimbulkan peningkatan tekanan darah, yaitu seperti obat penghilang rasa nyeri, seperti ibuprofen, obat hormon, seperti pil kontrasepsi, obat penurun berat badan yang biasa dikonsumsi oleh kaum milenial, hingga agen stimulan seperti nikotin. Semakin pasien memahami penyakitnya, maka pasien akan semakin aware dalam menjaga pola hidup, teratur minum obat, dan tingkat kepatuhan pasien juga akan semakin meningkat (Yamin, 2019; Hanafi, 2016, Sinuraya dkk., 2017).

Dalam penelitian Hanafi tahun 2016 yang berjudul gambaran gaya hidup penderita hipertensi di Kecamatan Sumowono Kabupaten Semarang, Sebaran usia terbanyak penderita hipertensi adalah dewasa madya (40-60 tahun) (60.7%), berjenis kelamin laki-laki (59.3%) dengan tingkat pendidikan tamat SD/ sederajat (38.5%). Sebagian besar responden memiliki kebiasaan makan yang tidak baik yaitu sebanyak 81 orang (60.0%). Mayoritas responden dalam kategori tinggi paparan asap rokok yaitu sebanyak 108 orang (80.0%). Lebih dari separuh

responden memiliki kebiasaan aktifitas fisik yang cukup yaitu sebanyak 68 orang (50.4%). Sebagian besar responden berada dalam kondisi stress yaitu sebanyak 95 orang (70.4%).

Menurut penelitian Syafitri tahun 2018 yang berjudul gambaran gaya hidup pasien hipertensi di wilayah kerja puskesmas Sako Palembang, klien yang menderita hipertensi memiliki kebiasaan konsumsi makanan tinggi natrium dengan kategori sering sebanyak 35 orang (81,4%). Untuk aktivitas fisik pada penelitian ini dengan kategori tidak baik sebanyak 29 orang (69,0%). Perilaku merokok responden dengan kategori perokok yaitu 19 orang (45,2%).

Gaya hidup yang tidak sehat adalah perilaku seseorang yang tidak sesuai dengan norma kesehatan, salah satunya dipengaruhi oleh pengetahuan. Menurut teori Lawrence Green dalam Notoadmodjo (2012) ada tiga faktor yang mempengaruhi perilaku seseorang yaitu faktor predisposisi, faktor pemungkin, dan faktor penguat. Salah satu faktor predisposisi adalah sikap. Jadi sikap dapat mempengaruhi bagaimana seseorang dalam berperilaku.

Menurut konsorsium ilmu kesehatan, perawat memiliki tujuh peran. Salah satunya adalah peran sebagai edukator. Peran ini dilakukan dengan membantu klien dalam meningkatkan tingkat pengetahuan kesehatan, gejala penyakit bahkan tindakan yang diberikan. Sehingga terjadi perubahan perilaku dari klien setelah dilakukan pendidikan kesehatan (Hidayat, 2011). Oleh karena itu, penulis merasa tertarik untuk melakukan penelitian mengenai gaya hidup sehat pada klien

hipertensi karena angka kejadian hipertensi yang tinggi dan gaya hidup sering menjadi faktor risiko penting bagi timbulnya hipertensi pada seseorang.

1.2 Rumusan Masalah

Dari yang sudah diuraikan di latar belakang, penulis tertarik melakukan penelitian tentang “Bagaimana Gambaran Gaya Hidup Sehat pada Klien Hipertensi Melalui Study Literature Review?”

1.3 Tujuan Penelitian

Mengetahui gambaran tentang “Gaya Hidup Sehat pada Klien Hipertensi Melalui Study Literatur Review.”

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

a. Poltekkes Kemenkes RI Bandung

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai literatur untuk mengembangkan keilmuan khususnya keperawatan komunitas dan merupakan masukan bagi mahasiswa untuk memperkaya bacaan.

b. Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi data dasar penelitian lanjutan terkait dengan gaya hidup sehat pada klien hipertensi.

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Manfaat bagi Profesi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memacu perkembangan dunia keperawatan lebih baik lagi. Bagi perawat pelaksana perkesmas di puskesmas hasil penelitian ini menjadi dasar dalam memberikan intervensi keperawatan dalam meningkatkan target klien tentang hipertensi dengan gaya hidup sehat.