

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Pendahuluan**

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan utama yang dialami secara global dan penyebab utama penyakit kardiovaskular, hipertensi berubah dari waktu ke waktu dan menjadi acuan untuk memulai intervensi, baik secara farmakologi maupun non-farmakologi (Perki, 2019).

Hipertensi merupakan salah satu penyebab utama kematian dini di dunia. Diperkirakan 1,13 miliar orang memiliki tekanan darah tinggi, dan kurang dari 1 dari 3 memiliki kondisi terkendali. Wilayah Asia Tenggara memiliki prevalensi hipertensi tertinggi ketiga di dunia, pada 25% dari total populasi. Penyebab utama tekanan darah tinggi adalah pola makan yang tidak sehat, kurang olahraga, konsumsi alkohol dan merokok (WHO, 2018).

Hasil Survei Kesehatan Indonesia (Riskesdas) menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi sebesar 34,11%, tertinggi di Kalimantan Selatan (44,1%), sedangkan yang terendah di Papua (22,2%). Penderita hipertensi di Indonesia menempati peringkat ke 2 dari 10 penyakit pada pasien rawat jalan di rumah sakit. Penderita hipertensi lebih banyak di derita oleh perempuan (30%) dan pria (29%), sekitar 80% kenaikan kasus hipertensi terjadi terutama di Negara berkembang (Riskesdas, 2018).

Prevalensi hipertensi di Provinsi Sumatera Utara Mencapai 29,19% dari jumlah penduduk di Sumatera Utara dan menempati peringkat ke 22 di Indonesia, berdasarkan data Badan Litbangkes Kementerian Kesehatan. Data ini menunjukkan bahwa penderita hipertensi di Sumatera Utara mencapai 12,42 juta jiwa yang tersebar di beberapa kabupaten (Kemenkes, 2018).

Menurut hasil penelitian dari Susilawati (2020) di Kelurahan Rejosari Kecamatan Tenayan Raya Kota Pekanbaru dapat diketahui bahwa gaya hidup responden berdasarkan aktivitas fisik, kebiasaan makan dan minum yang baik, tidak merokok, dan tidak mengalami stress. Dari 83 responden yang beraktivitas rendah yaitu sebanyak 60 responden (72,3%), kebiasaan makan dan minum yang buruk sekitar 76 responden (91,6%), sebanyak 71 responden (85,5%) tidak merokok, tingkat stress sebanyak 73 responden (88%).

Menurut hasil penelitian dari Mada Pasalli Saludung (2021) di Puskesmas Bua Tallulolo Toraja Utara menunjukkan bahwa pada usia 36-65 tahun lebih mendominasi dalam melakukan gaya hidup yang sehat selama pandemi. Gaya hidup masyarakat tersebut seperti patuh cuci tangan, selalu menggunakan masker, selalu berjemur, selalu mengonsumsi sayur dan buah, jarang mengonsumsi suplemen, rendah paparan asap rokok, cukup aktivitas, kebiasaan makan minum yang baik, dan tidak mengalami stress. Dari 286 responden hanya 228 responden (79,7%) yang patuh cuci tangan, selalu menggunakan masker sebanyak 239 responden (83,6%), selalu berjemur sebanyak 86 responden (30,1%), selalu mengonsumsi sayur dan buah sebanyak 158 responden (55,2%), jarang mengonsumsi suplemen sebanyak 100 responden (35%), rendah paparan asap rokok sebanyak 215 responden (75,2%), cukup aktivitas sebanyak 142 responden (49,7%), kebiasaan makan dan minum yang baik sebanyak 114 responden (39,9%), dan tidak mengalami stress sebanyak 94 responden (32,9%).

Menurut hasil penelitian dari Damayanti (2019) Penderita di Puskesmas II Denpasar Barat menunjukan gaya hidup yang sehat seperti tidak memiliki kebiasaan mengonsumsi garam berlebih, tidak merokok, tidak mempunyai kebiasaan minum-minuman keras, istirahat/tidur yang cukup, melakukan aktivitas/olahraga, taat konsumsi obat, dan kontrol tensi. Dari 46 responden hanya 27 responden (58,7%) yang tidak memiliki kebiasaan mengonsumsi garam berlebih, sebanyak 26 responden (56,5%) yang tidak mengonsumsi kopi, sebanyak 34 responden (73,9%) tidak mempunyai kebiasaan minum-minuman keras, sebanyak 32 (69,6%) responden yang tidak mempunyai kebiasaan mengonsumsi rokok, sebanyak 26 responden (56,5%) memiliki jumlah istirahat/tidur yang cukup, sebanyak 25 responden (54,3%) yang melakukan aktivitas/olahraga, sebanyak 25 (54,3%) responden yang taat konsumsi obat, sebanyak 30 (65,2%) responden yang rutin melakukan kontrol tensi.

Menurut hasil penelitian dari Ivan (2020) di wilayah Kerja Puskesmas Towata Kabupaten Takalar menunjukan gaya hidup seperti kebiasaan merokok, kebiasaan aktivitas fisik, kebiasaan mengonsumsi garam dan kebiasaan mengonsumsi lemak. Dari 74 responden mayoritas responden melakukan aktivitas fisik/olahraga sebanyak 67 responden (90%), mayoritas

tidak merokok 51 responden (69%), mayoritas responden mengkonsumsi garam sebanyak 58 responden (78%), mayoritas responden mengkonsumsi lemak sebanyak 42 responden (57%).

Gaya hidup yang tidak sehat bagi penderita hipertensi seperti mengkonsumsi makanan tinggi natrium, lemak, dan serat dalam jumlah besar meningkatkan volume darah dalam tubuh, sehingga membutuhkan jantung untuk memompa lebih keras. Tekanan darah dan juga dipengaruhi oleh aktivitas fisik. Orang yang tidak aktif cenderung memiliki detak jantung yang lebih cepat, sehingga otot jantung harus bekerja lebih keras. Kebiasaan merokok dapat menyebabkan tekanan darah tinggi (Setyanda, 2015).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di UPT Puskesmas Tuntungan Medan, jumlah data pasien penderita hipertensi di UPT Puskesmas Tuntungan Medan pada periode Januari-Desember 2022 sebanyak 1.189 ribu orang. Peneliti datang ke lokasi penelitian untuk mengetahui jumlah penderita hipertensi dengan membawa surat izin penelitian. Peneliti ketepatan jumpa dengan beberapa pasien hipertensi sebanyak 5 orang, peneliti juga berbincang-bincang dengan pasien bagaimana gaya hidup sehari-hari mereka, beberapa pasien menjawab sering mengkonsumsi garam dan kebiasaan meminum kopi di karenakan sudaah menjadi kebiasaan setiap harinya.

Berdasarkan latar belakang di atas peneliti tertarik untuk melakukan kajian penelitian yang berjudul “Gambaran Gaya Hidup Penderita Hipertensi Terhadap Tekanan Darah”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas dapat di rumuskan yaitu “Bagaimanakah Gambaran Gaya Hidup Penderita Hipertensi Terhadap Tekanan darah di Puskesmas Tuntungan Medan Tahun 2023.”

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran gaya hidup penderita hipertensi di UPT Puskesmas Tuntungan Medan Tahun 2023.

## 2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui gambaran gaya hidup (konsumsi garam/asin) di UPT Puskesmas Tuntungan Medan 2023.
- b. Untuk mengetahui gambaran gaya hidup (aktivitas fisik) di UPT Puskesmas Tuntungan Medan 2023.
- c. Untuk mengetahui gambaran gaya hidup (konsumsi alkohol) di UPT Puskesmas Tuntungan Medan 2023.
- d. Untuk mengetahui gambaran gaya hidup (konsumsi kopi) di UPT Puskesmas Tuntungan Medan 2023.
- e. Untuk mengetahui gambaran gaya hidup (konsumsi rokok) di UPT Puskesmas Tuntungan Medan 2023.

## D. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut :

### 1. Bagi puskesmas

Sebagai masukan dan data informasi gaya hidup bagi penderita hipertensi. Selain itu, penelitian ini dapat digunakan sebagai penghargaan untuk mengedukasi masyarakat tentang bagaimana menerapkan gaya hidup sehat.

### 2. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini hendaknya memberikan informasi dan masukan bagi peningkatan kualitas pembelajaran.

### 3. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan wawasan, pengetahuan, dan pengalaman untuk lebih menjalankan tugasnya sebagai perawat masa depan.

### 4. Bagi Peneliti lain

Diharapkan dapat menjadi sumber informasi untuk penelitian berikutnya yang sejenis atau berkaitan.