

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Penyakit Tidak Menular (PTM) telah menjadi isu penting dalam kesehatan, baik secara nasional maupun internasional. Kasus penyakit ini semakin meningkat di Indonesia, menyebabkan angka morbiditas dan mortalitas yang signifikan. Berdasarkan data dari World Health Organization (WHO) pada tahun 2014, dari 57 juta kematian di seluruh dunia, sekitar 36 juta di antaranya disebabkan oleh PTM (Yarmaliza, 2019). Beberapa penyakit tidak menular yang paling umum diderita oleh masyarakat meliputi penyakit jantung, stroke, hipertensi, diabetes mellitus, kanker, dan penyakit ginjal kronik (Yarmaliza, 2019).

Berdasarkan (WHO 2018) dalam (Arum, 2019) Hipertensi menjadi permasalahan kesehatan yang serius secara global karena merupakan faktor risiko utama yang dapat menyebabkan berbagai penyakit kardiovaskular, termasuk serangan jantung, gagal jantung, stroke, dan penyakit ginjal . Hipertensi menjadi salah satu faktor penyebab meningkatnya angka kematian dini di seluruh dunia, dan permasalahan ini terus mengalami peningkatan seiring berjalannya waktu. Hipertensi sering disebut sebagai "the silent disease" karena gejalanya yang ringan, sehingga banyak orang tidak menyadari bahwa mereka menderita hipertensi (Lingkar and Kota, 2023).

Penderita hipertensi terus meningkat dari tahun ke tahun . Berdasarkan perkiraan dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), pada tahun 2025, jumlah penderita hipertensi di seluruh dunia diperkirakan mencapai 1,5 miliar orang setiap tahun atau 22% penduduk dunia. Sedangkan di Asia tenggara, angka kejadian hipertensi mencapai 36%. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, ditemukan bahwa prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 44,1%. Data ini menunjukkan adanya peningkatan angka prevalensi penderita hipertensi jika dibandingkan dengan hasil Riskesdas tahun 2013 yang mencapai 25,8% (Jaojiah, 2021). Sedangkan data Dinas Kesehatan

Provinsi Sumatera Utara, tercatat 50.162 orang menderita Hipertensi (Aidha and Tarigan, 2019).

Prevalensi hipertensi di Indonesia pada tahun 2013 menunjukkan persentase yang berbeda pada kelompok usia muda yaitu, kelompok usia 18-24 tahun prevalensi hipertensi adalah 8,7%, sedangkan pada kelompok usia 25-34 tahun mencapai 14,7%, dan pada kelompok usia 35-44 tahun sebesar 24,8%. Namun, hasil riset terbaru pada tahun 2018 menunjukkan peningkatan signifikan dalam angka prevalensi. Pada kelompok usia 18-24 tahun, angka prevalensi hipertensi meningkat menjadi 13,2%, sedangkan pada kelompok usia 25-34 tahun mencapai 20,1%, dan pada kelompok usia 35-44 tahun mencapai 31,6% (Tirtasari and Kodim, 2019).

Ada dua faktor risiko yang dapat menyebabkan hipertensi, yaitu faktor yang tidak dapat diubah dan faktor yang dapat diubah. Faktor yang tidak dapat diubah meliputi usia, jenis kelamin, faktor genetik, dan lain-lain. Sementara itu, faktor yang dapat diubah meliputi pola makan, kebiasaan merokok, kurangnya aktivitas fisik, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol dan tingkat stres. Berdasarkan teori yang ada, penyebab hipertensi dapat diklasifikasikan menjadi dua, yaitu hipertensi esensial (primer) dan hipertensi sekunder. Hipertensi esensial (primer) tidak memiliki penyebab yang jelas dan sering kali dikaitkan dengan gaya hidup yang tidak sehat, seperti pola makan yang tinggi garam dan lemak, rendah serat, serta konsumsi kafein yang berlebihan (Yasril and Rahmadani, 2020).

Pola makan yang tidak sehat seperti banyak mengonsumsi makanan tinggi garam, konsumsi tinggi lemak, dan kebiasaan merokok dapat menyebabkan hipertensi (Pratiwi and Wibisana, 2018). Saat ini Pola Makan di kota-kota besar telah mengalami perubahan dari pola makan tradisional ke pola makan modern. Pola makan modern ditandai dengan konsumsi berlebihan protein, kalori, gula, rendah serat, dan lemak. Hal ini dapat menyebabkan ketidak seimbangan dalam asupan gizi dan menjadi faktor risiko terjadinya penyakit degenerative, seperti hipertensi (Manik and Wulandari, 2020). Berdasarkan penelitian yang dilakukan (Mardianto,

Darwis and Suhartatik, 2021) menunjukkan adanya hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi di Rumah Sakit Tk II Pelamonia Makassar.

Pola makan berhubungan dengan seberapa banyak dan jenis makanan yang dikonsumsi. Kelebihan asupan makanan dapat mengakibatkan obesitas, yang dapat mempengaruhi perubahan pada membran sel dan menyebabkan konstiksi fungsional. Dampaknya termasuk peningkatan resistensi perifer dan peningkatan beban kerja jantung, yang pada akhirnya dapat menyebabkan hipertensi. Selain itu, konsumsi garam berlebih dapat mengakibatkan peningkatan retensi natrium di ginjal, yang dapat meningkatkan volume cairan dan kapasitas cairan dalam tubuh. Secara tidak langsung, situasi ini dapat menghasilkan peningkatan resistensi perifer dan beban kerja jantung, yang berkontribusi pada terjadinya hipertensi (Harun, 2019).

Mengonsumsi makanan yang mengandung garam (natrium) dapat mengakibatkan peningkatan kadar natrium dalam darah. Untuk mengembalikan keseimbangan, cairan intraseluler harus ditarik keluar, menyebabkan peningkatan volume cairan ekstraseluler. Hal ini berdampak pada peningkatan volume darah, yang pada gilirannya dapat menyebabkan timbulnya hipertensi (Sistikawati *et al.*, 2021). Penelitian Hamria tahun 2020, menunjukkan adanya hubungan pola hidup penderita hipertensi dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Batalaiworu Kabupaten Muna (Hamria, Mien and Saranani, 2020).

Faktor lain penyebab hipertensi adalah tingginya stress. Stres terjadi ketika seseorang mengalami tekanan dari lingkungan, yang memicu respons fisik dan psikis dalam tubuh. Pada penderita hipertensi, stres juga dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah (Situmorang, 2020). Stres dapat memicu hormon adrenalin sehingga memompa jantung lebih cepat mengakibatkan tekanan darah meningkat (Kurniawan & Sulaiman, 2019). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Yulistina *et al.*, 2017) mengatakan bahwa apabila tingkat stress semakin meningkat maka resiko untuk memperoleh hipertensi semakin tinggi. Apabila stres pada penderita hipertensi tidak diatasi akan memicu komplikasi lain (Situmorang, 2020).

Penelitian Ridho tahun 2021 dengan metode literatur review didapatkan bahwa 4 literatur (21,05%) menunjukkan tidak terdapat hubungan stres dengan kejadian hipertensi dan 15 literatur (78,95%) menunjukkan hubungan antara stres dengan kejadian stres (Ridho, Frethernety and Widodo, 2021). Berdasarkan penelitian (Gaol tahun 2021) Menjadi seorang guru merupakan pekerjaan yang sangat rawan mengalami stres. Terdapat tujuh faktor penyebab stres yang telah diidentifikasi bagi para guru, seperti perilaku buruk siswa, praktik kepemimpinan kepala sekolah yang tidak tepat, kurangnya dukungan dari rekan kerja, beban tugas yang berat, upah yang kurang memadai, kondisi kerja yang kurang ideal, dan perubahan kebijakan pendidikan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Putra et al. pada tahun 2019, terdapat keterkaitan antara stres dan kejadian hipertensi yang terjadi melalui aktivitas saraf simpatis. Peningkatan aktivitas saraf ini dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah secara tidak teratur. Oleh karena itu, jika seseorang mengalami stres yang berkepanjangan, hal ini dapat menyebabkan tekanan darah cenderung tinggi (Gandasari and Setiawan, 2023). Berdasarkan data dari Riskesdas (2018), Salah satu jenis pekerjaan sebagai pegawai negeri sipil adalah guru. Berdasarkan penelitian oleh Saidah (2017), ditemukan bahwa tingkat kejadian hipertensi pada guru sangat tinggi, dari 252 sampel, 73,5% (185) mengalami hipertensi (Gandasari and Setiawan, 2023).

SMA Negeri 1 Bandar adalah salah satu SMA yang ada di kecamatan Bandar Kabupaten Simalungun. Hasil pemeriksaan tekanan darah yang dilakukan seorang bidan terhadap 10 orang guru diperoleh 7 orang (70%) tekanan darahnya tidak normal (tinggi). Hasil pengamatan di kantin sekolah dan ruangan guru pada saat jam istirahat banyak guru yang mengonsumsi gorengan dan kopi.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk mengetahui “Hubungan Pola Makan dan Tingkat Stres dengan Kejadian Hipertensi pada guru di SMA Negeri 1 Bandar”.

B. Perumusan Masalah

Apakah ada hubungan pola makan dan stress dengan kejadian hipertensi pada Guru di SMA Negeri 1 Bandar?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan pola makan dan tingkat stress dengan kejadian hipertensi pada guru di SMA Negeri 1 Bandar.

2. Tujuan Khusus

- a. Menilai pola makan pada guru di SMA Negeri 1 Bandar
- b. Menilai tingkat stres pada guru di SMA Negeri 1 Bandar
- c. Menilai tingkat hipertensi pada guru di SMA Negeri 1 Bandar
- d. Menganalisis hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada guru di SMANegeri 1 Bandar
- e. Menganalisis hubungan stress dengan kejadian hipertensi pada guru di SMA Negeri 1 Bandar

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Dinas Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai salah satu acuan untuk menentukan Langkah-langkah strategis dalam pencegahan hipertensi pada masyarakat di Kecamatan Bandar.

2. Bagi Pihak Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan untuk mengedukasi para guru agar memahami pola makan yang tepat untuk menghindari hipertensi dan melakukan tekanan darah secara rutin.