

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Seiring dengan perubahan gaya hidup, jumlah penderita hipertensi semakin meningkat, tidak hanya di kalangan lansia, tetapi juga di kalangan remaja. Faktanya, sudah banyak pembahasan mengenai hipertensi. Namun pada penderita hipertensi, kadarnya tidak menurun, melainkan cenderung meningkat.

Menurut Udjianti, W.J tahun 2011 hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu peningkatan tekanan darah yang tidak normal pada pembuluh darah arteri yang meningkat terus menerus dalam jangka waktu yang lama. Hipertensi juga didefinisikan sebagai tiga kejadian pada pasien dengan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg.

Badan kesehatan dunia World Health Organization (WHO) pada tahun 2019 menunjukkan jumlah penderita hipertensi berdasarkan usia pada orang dewasa 30-79 tahun ada sebanyak 33,1% (UI: 31,5-34,8%). Penyakit hipertensi merupakan salah satu penyebab utama kematian dini di seluruh dunia mencapai 9,4 juta orang meninggal setiap tahunnya. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 prevalensi pasien penderita hipertensi di Indonesia sebanyak 34,11%, di Sumatera Utara sebanyak 29,19% dan di Kabupaten Dairi sebanyak 37,30%.

Menurut Anurogo, D., Achsan, H.M., Sofro, U tahun 2021 penyebab hipertensi dibedakan menjadi dua penyebab. Salah satunya adalah hipertensi yang tidak dapat dijelaskan penyebabnya dan hipertensi yang disebabkan oleh penyakit seperti ; penyakit ginjal, kelainan pembuluh darah ginjal, kelebihan hormon aldosteron, penyakit sindrom cushing, serta hipertensi yang berhubungan dengan kehamilan.

Tekanan darah tinggi bisa berakibat fatal dan menimbulkan komplikasi jika tidak dikontrol dengan baik. Komplikasi hipertensi timbul

akibat peningkatan tekanan darah tinggi dalam jangka waktu lama dan dapat mengenai seluruh organ, terutama jantung. Pada jantung dapat terjadi gagal jantung, angina pectoris, serangan jantung, bahkan kematian mendadak (Wahdah, N tahun 2011).

Menurut Nurrahmani, U tahun 2015. Ada beberapa faktor risiko hipertensi yang tidak bisa diubah seperti riwayat keluarga, umur, jenis kelamin, dan etnis. Namun, faktanya faktor eksternal sering kali menjadi pemicu terbesar terjadinya tekanan darah tinggi. Selain itu, faktor gaya hidup seperti stres, berat badan lebih, kebiasaan merokok, dan asupan garam berlebihan juga menjadi salah satu penyebab darah tinggi.

Menurut Kjeldsen et al 2014 dan Zhang 2015 dalam Zulfitri R dkk tahun 2019, perubahan gaya hidup menjadi cara terpenting untuk mengendalikan gangguan tekanan darah. Pola hidup sehat bagi penderita darah tinggi antara lain; berhenti merokok, menghindari merokok, mengonsumsi makanan rendah natrium, rutin melakukan aktivitas fisik dan olahraga, serta menghindari stres.

Gaya hidup sehat memiliki banyak aspek dan tidak terbatas pada perawatan pribadi seperti pola makan dan olahraga. Pola hidup sehat diartikan sebagai pola perilaku yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan melalui aktivitas fisik secara teratur, tidak merokok, berat badan ideal, dan kepatuhan terhadap pola makan yang teratur (Balanzá–Martínez et al., 2020 dalam Sumarwati, M dkk tahun 2021). Pola hidup sehat ini juga mencakup berfikir (*Thinking*), emosi (*Emotions*), bergerak dan olahraga (*Exercise*), nutrisi (*Nutrition*) dan aspek sosial serta spiritual (Melnik et al., 2013 dalam Sumarwati, M dkk tahun 2021).

Hasil penelitian dari Indartati, Marhamah, Sari, R.N., Sunarti tahun 2024 tentang hubungan gaya hidup terhadap peningkatan tekanan darah penderita hipertensi di Puskesmas kota Datar Deli Serdang menunjukkan penderita hipertensi yang aktifitas fisiknya tidak baik (52.5%), pola makan yang tidak baik (57.5%). Namun yang tidak merokok (77.5%). Demikian juga dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ayu, D., et all tahun 2021

tentang faktor - faktor yang menyebabkan hipertensi di Kelurahan Medan Tenggara menunjukkan bahwa mayoritas usia paling tinggi terkena hipertensi dari kategori usia 41-50 tahun yang menduduki angka tertinggi di wilayah kelurahan Medan Tenggara yaitu 28.5%, dengan distribusi penggunaan tembakau atau merokok 23.5%, mengonsumsi makanan yang asin 34.7%, makanan yang manis 67.3%, berlemak 39.8%, berpengawet 17.3%, dan bumbu penyedap 49.0%. Penelitian yang dilakukan Harahap, S.T.A., dkk tahun 2023 tentang gambaran perilaku masyarakat pesisir terhadap kejadian hipertensi di Desa Kuala Lama Kecamatan Pantai Cermin Kabupaten Serdang Bedagai Sumatera Utara menunjukkan hasil bahwa mayoritas responden merokok 60%, kebiasaan mengonsumsi garam berlebihan, 57,5%, dan konsumsi alkohol 7,5%.

Berdasarkan data Puskesmas Batang Beruh jumlah penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Batang Beruh diperkirakan sebanyak 290 orang pada tahun 2023, dengan data perempuan 165 orang dan laki-laki 125 orang.

Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik untuk meneliti "Gambaran Gaya Hidup Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Batang Beruh Tahun 2024".

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan data dari latar belakang di atas, maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah "Bagaimana Gambaran Gaya Hidup Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Batang Beruh".

1.3 Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui Gambaran Gaya Hidup Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Batang Beruh.

1.4 Manfaat penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

Sebagai pedoman bagi peneliti selanjutnya tentang bagaimana gambaran gaya hidup pada penderita hipertensi dan menambah pengetahuan peneliti.

1.4.2 Bagi Tempat Penelitian

Hasil penelitian diharapkan dapat digunakan sebagai masukan untuk tenaga kesehatan sebagai acuan untuk membuat kebijakan atau program terkait dalam pemberian penyuluhan tentang gambaran gaya hidup penderita hipertensi di masyarakat.

1.4.3 Bagi Institusi

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi tambahan yang berguna untuk meningkatkan kualitas pendidikan.