

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan penyakit dengan prevalensi tingkat kecacatan dan kematian yang sangat tinggi dari tahun ke tahun atau dikenal juga penyakit *the silent killer*. Hipertensi sering dialami oleh orang lanjut usia umur ≥ 60 tahun (Widianto dkk., 2019). Hipertensi adalah suatu keadaan tekanan darah meningkat di atas normal atau disebut tekanan darah tinggi, hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik 140 mmHg dan diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit keadaan cukup istirahat dan tenang (Kemenkes RI, 2018).

Menurut *World Health Organization* (WHO) saat ini prevalensi hipertensi secara global sebesar 22% dari total penduduk dunia. Asia Tenggara berada di posisi ke -3 tertinggi dengan prevalensi sebanyak 25% terhadap total penduduk (Kemenkes RI, 2019). Data WHO tahun 2019 melaporkan terdapat 1,13 milyar orang dengan hipertensi di seluruh dunia, dua pertiga kasus di negara berpenghasilan menengah ke bawah. Angka tersebut diperkirakan meningkat di tahun 2025 yang diestimasikan mencapai 1,5 milyar kasus, serta angka kematian akibat hipertensi dan komplikasinya diestimasikan akan dapat mencapai 9,4 juta orang setiap tahunnya (WHO, 2019).

Menurut Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan melalui data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 prevalensi hipertensi di

Indonesia mengalami kenaikan sebanyak 8,31%. Prevalensi hipertensi secara nasional mencapai angka 34,11% sedangkan prevalensi provinsi Sumatera Barat sebesar 25,1%, dan Kota Padang 21,7% berada pada peringkat 18 per Kabupaten/Kota (Kemenkes RI, 2018). Berdasarkan kelompok umur, hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun(45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%). Berdasarkan data terlihat kelompok lansia umur 55-64 tahun memiliki prevalensi hipertensi tertinggi (Kemenkes RI, 2018).

Fenomena kejadian hipertensi pada lansia yang semakin meningkat berhubungan dengan kurangnya kepatuhan lansia dalam menjaga gaya hidup sehat. Adanya perubahan gaya hidup masyarakat secara global saat ini, seperti semakin mudahnya mendapatkan makanan siap saji membuat konsumsi sayuran segar dan serat berkurang, kemudian konsumsi garam, lemak, gula dan kalori yang terus meningkat sehingga berperan besar dalam meningkatkan angka kejadian hipertensi. Hasil penelitian diperoleh 53,8% responden tidak patuh dalam menjalani diet hipertensi, 56,4% terdapat hubungan dukungan keluarga dengan kepatuhan diet hipertensi pada lansia dengan p-value (0,000). (Rindu, 2022).

American Heart Association (AHA) menyebutkan bahwa untuk mengontrol hipertensi perlu dilakukan perubahan gaya hidup dan mengendalikan faktor risiko seperti: diet seimbang, tidak mengonsumsi alkohol, manajemen stres, berhenti merokok, olahraga teratur dan menjaga berat badan sehat. Pemerintah sudah melakukan berbagai upaya pengendalian hipertensi antara lain salah satunya promosi kesehatan (Astuti dkk., 2021).

Menurut P2PTM Kemenkes RI (2019) terdapat 2 faktor risiko yang mempengaruhi hipertensi yaitu faktor risiko yang tidak dapat diubah dan faktor risiko yang dapat diubah. Dari beberapa faktor tersebut, faktor yang dapat diubah salah satunya adalah gaya hidup. Gaya hidup merupakan suatu fenomena dasar yang penting bagi kehidupan seperti pola makan, aktifitas fisik, merokok dan konsumsi alkohol (Kemenkes RI, 2019). Pola makan merupakan kebiasaan makan seseorang. Setiap orang membutuhkan pola makan yang sehat dan seimbang agar kesehatannya terjaga. Pola makan yang tidak seimbang seperti makanan tinggi lemak, kurang mengkonsumsi sayur dan buah, makanan tinggi natrium, dapat meningkatkan terjadinya resiko hipertensi (Harun, 2019).

Menurut penelitian Widiyanto tentang Hubungan Pola Makan dan Gaya Hidup dengan Angka Kejadian Hipertensi Pra Lansia dan Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas 1 Kembaran menunjukkan ada hubungan pola makan dan gaya hidup dengan angka kejadian hipertensi pada pra lansia dan lansia di Wilayah Kerja Puskesmas 1 Kembaran dengan analisis variabel pola makan diperoleh $P = 0,003$. Pola makan dan gaya hidup yang tidak baik memicu angka kejadian hipertensi, hasil penelitian ini juga diketahui sebanyak 41,4% lansia dengan hipertensi memiliki pola makan yang tidak baik (Widiyanto dkk., 2019). Selain pola makan aktivitas fisik juga mempunyai peran besar dalam kejadian hipertensi. Gaya hidup modern saat ini cenderung membuat manusia menyukai hal-hal yang instan, akibatnya mereka cenderung malas beraktivitas fisik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mempunyai perilaku gaya hidup kurang sebanyak 55 responden dengan

presentase 79,7% dengan nilai koefisien sebesar 0,787 menunjukkan bahwa kekuatan korelasi yaitu kuat (Syah Putra, 2022). Menurut penelitian Mouliza (2018) tentang Hubungan Gaya Hidup Lansia Dengan Kejadian Hipertensi di Desa Paya Bujok Tunong Kecamatan Langsa Baro Kota Langsa menunjukkan ada hubungan aktifitas fisik dengan kejadian hipertensi dimana nilai $pvalue = 0,021$. Hasil penelitian ini juga diketahui sebanyak 53,9% lansia dengan hipertensi memiliki aktifitas fisik yang tidak baik (Mouliza dkk., 2018).

Faktor gaya hidup lainnya yang menjadi risiko kejadian hipertensi adalah kebiasaan merokok. Menurut penelitian Damanik dan Sitompul (2020) tentang hubungan gaya hidup dengan hipertensi pada lansia menunjukkan bahwa lansia yang berisiko mengalami hipertensi terjadi pada lansia yang memiliki gaya hidup yang tidak baik salah satunya kebiasaan merokok. Setelah dilakukan uji statistik (uji *chi-square*) didapatkan $p value = 0,028$ yang artinya ada hubungan kebiasaan merokok dengan hipertensi. Hasil penelitian ini juga diketahui sebanyak 36,7% lansia dengan hipertensi memiliki kebiasaan merokok (Damanik & Sitompul, 2020).

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Padang (2021) didapatkan bahwa dari 23 puskesmas di Kota Padang, ditemukan kasus hipertensi tertinggi berada di Puskesmas Andalas yaitu sebanyak 14.914 orang. Puskesmas Andalas juga merupakan wilayah dengan jumlah lansia terbanyak 4.103 orang (Dinas Kesehatan Kota Padang, 2021), dari jumlah lansia tersebut sebanyak 968 (23%) menderita hipertensi (Puskesmas Andalas, 2022).

Berdasarkan survey awal yang telah dilakukan peneliti pada tanggal 20

Februari 2023 terhadap 10 orang lansia yang berkunjung ke Puskesmas Andalas didapatkan bahwa sebanyak 8 dari 10 orang lansia (80%) mengatakan kurang menjaga pola makan dan melakukan aktivitas fisik ringan serta tidak ada yang melakukan aktivitas fisik berat. Selain itu, sebanyak 5 orang lansia (50%) memiliki kebiasaan merokok yang berat dan sebanyak 6 orang lansia (60%) yang memiliki kejadian hipertensi.

Oleh karena itu perlu dilakukan penelitian tentang hipertensi dan peneliti tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui apakah ada hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Andalas Kota Padang Tahun 2023.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian adalah apakah ada hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Andalas Kota Padang Tahun 2023 ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Untuk mengetahui hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Andalas Kota Padang tahun 2023 ?

2. Tujuan khusus

- a. Diketahui distribusi frekuensi kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Andalas Kota Padang 2023.
- b. Diketahui distribusi frekuensi pola makan pada lansia di Puskesmas Andalas Kota Padang Tahun 2023.

- c. Diketahui distribusi frekuensi aktifitas fisik pada lansia di Puskesmas Andalas Kota Padang Tahun 2023.
- d. Diketahui distribusi frekuensi kebiasaan merokok pada lansia di Puskesmas Andalas Kota Padang Tahun 2023.
- e. Diketahui hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Andalas Kota Padang Tahun 2023.
- f. Diketahui hubungan aktifitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Andalas Kota Padang Tahun 2023.
- g. Diketahui hubungan kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Andalas Kota Padang Tahun 2023.

D. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

a. Bagi peneliti

Sebagai pengembangan kemampuan peneliti sehingga bisa menerapkan ilmu yang telah di pelajari selama masa kuliah dan dapat menambah pengalaman bagi penulis dalam hal melakukan penelitian tentang hipertensi.

b. Bagi peneliti selanjutnya

Sebagai tambahan referensi atau bahan perbandingan untuk penelitian selanjutnya terkait hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi.

2. Praktis

a. Bagi STIKes Alifah Padang

Sebagai bahan referensi dan menambah kepustakaan di STIKes Alifah Padang dan dapat dijadikan data informasi bagi institusi pendidikan.

b. Bagi Puskesmas Andalas Kota Padang

Dapat digunakan sebagai dasar bagi tenaga kesehatan Puskesmas untuk mengembangkan program – program di puskesmas khususnya program hipertensi.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini membahas tentang hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Andalas Kota Padang Tahun 2023. variabel dependen yaitu kejadian hipertensi pada lansia sedangkan variabel independen dalam penelitian ini adalah gaya hidup yang mencakup pola makan, aktifitas fisik, dan kebiasaan merokok. Jenis penelitian ini kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan pada bulan Maret – Agustus 2023 di Puskesmas Andalas Kota Padang. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang berkunjung ke Puskesmas Andalas Kota Padang, dengan sampel sebanyak 96 orang. Pengumpulan data dilakukan melalui pengukuran teknik wawancara dengan menggunakan kuesioner. Analisis data yang dilakukan adalah univariat dengan melihat distribusi frekuensi dan analisis bivariat dengan uji *Chi-Square*.