

BAB 1: PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Masalah kesehatan penyakit tidak menular masih tetap menjadi tantangan kesehatan yang signifikan, seperti pada penyakit diabetes, obesitas, dan hipertensi. Hipertensi termasuk salah satu penyakit yang dapat menimbulkan berbagai komplikasi yang dapat berujung kepada kematian.⁽¹⁾ Hipertensi adalah suatu kondisi dimana terjadinya peningkatan tekanan darah arteri di atas tekanan darah normal pada umumnya. Tekanan darah yang merupakan batas normal adalah tekanan darah sistolik <140 mmHg dan diastolik <90 mmHg.⁽²⁾

Hipertensi kerap disebut juga *the silent killer*, hal ini dikarenakan seseorang yang mengidap hipertensi yang bahkan sudah bertahun-tahun namun sering kali tidak menyadarinya. Hal tersebut dikarenakan hipertensi merupakan penyakit yang tidak memiliki gejala, sehingga terjadi komplikasi seperti kerusakan organ vital yang biasa mengakibatkan kematian.^(3,4) Komplikasi hipertensi melibatkan beberapa organ vital tubuh seperti, penyakit jantung dan pembuluh darah, penyakit hipertensi serebrovaskular, hipertensi ensefali, dan hipertensi retinopati.⁽⁵⁾ Tingginya angka kematian hipertensi salah satunya dikarenakan hipertensi hanya dapat dikontrol atau dijaga tekanannya agar tetap normal namun tidak dapat disembuhkan.⁽⁶⁾

Hipertensi salah satu penyakit tidak menular yang jumlah kasusnya semakin meningkat setiap tahunnya. Menurut data WHO (*World Health Organization*) penderita hipertensi di seluruh dunia terdapat sekitar 972 juta

orang atau sekitar 26,4% dari seluruh total populasi di bumi. Jumlah tersebut menunjukkan lebih dari seperempat penduduk bumi menderita hipertensi.⁽⁷⁾ WHO memperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi dan 9,4 juta orang meninggal karena hipertensi.^(8,9)

Indonesia termasuk negara berkembang yang memiliki kejadian hipertensi yang tinggi. Prevalensi hipertensi pada penduduk berusia ≥ 18 tahun berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 dan 2018 menunjukkan adanya kenaikan, secara berturut-turut dari 25,8% menjadi 34,1%. Hasil Survei Kesehatan Indonesia pada tahun 2023 menunjukkan prevalensi hipertensi pada kelompok usia 18-24 tahun sebesar sebesar 10,7% dari angka prevalensi hipertensi Indonesia 30,8%.^(10,11)

Prevalensi hipertensi di Sumatera Barat pada tahun 2018 adalah 25,2%, angka ini lebih tinggi dibandingkan dengan prevalensi hipertensi pada tahun 2013 yaitu 22,6%.⁽¹²⁾ Jumlah kasus hipertensi di Sumatera Barat pada tahun 2018, 2019, dan 2020 secara berturut-turut sebanyak 130.991 kasus, 152.182 kasus, 184.873 kasus. Hal ini menunjukkan terjadinya peningkatan jumlah kasus secara signifikan.⁽¹³⁾ Menurut data Riskesdas Sumatera Barat, prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada karakteristik usia 18-24 tahun pada tahun 2013 sebesar 8,1% dan mengalami peningkatan menjadi 8,63% pada tahun 2018.^(14,15)

Hipertensi umumnya terjadi pada usia lanjut, namun beberapa penelitian menunjukkan bahwa hipertensi dapat muncul sejak usia remaja hingga dewasa muda pada rentang usia 18-24 tahun. Awal rentang usia tersebut berada pada level pendidikan sekolah menengah atas atau mahasiswa kuliah. Prevalensi

hipertensi pada rentang usia tersebut mengalami peningkatan selama beberapa dekade terakhir.⁽¹⁶⁾

Pada penelitian yang dilakukan Arum (2019), prevalensi hipertensi pada usia 18-30 tahun mencapai sebesar 45,2%. Kejadian hipertensi pada remaja dan dewasa muda disebabkan oleh adanya pola hidup yang tidak baik dan tidak sehat seperti kebiasaan merokok, kebiasaan makan secara berlebihan, mengonsumsi makan berlemak berlebihan, pola aktivitas fisik yang kurang gerak, manajemen stres dan kurang istirahat. Selain itu, obesitas dan riwayat keluarga hipertensi juga mempengaruhi kejadian hipertensi.⁽¹⁷⁾

Pada penelitian yang dilakukan oleh Yusrizal (2016), hipertensi pada remaja berkaitan dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) seseorang. Berat badan berlebih dapat meningkatkan risiko terkena hipertensi sebesar lima kali lebih tinggi dibandingkan berat badan normal. Dalam penelitian lainnya yang dilakukan oleh Peach (2015), didapatkan bahwa kuantitas tidur dan kantuk di siang hari merupakan indikator ketidakcukupan kualitas tidur yang berdampak pada IMT sebagai faktor risiko langsung.⁽¹⁸⁾

Faktor lain yang dapat mempengaruhi kejadian hipertensi pada usia remaja hingga dewasa muda adalah kurangnya pengetahuan terkait pencegahan hipertensi yang perlu diterapkan sejak muda, sikap terhadap hipertensi, dan pengaruh sosial media. Hasil penelitian Hamdan Hariawan (2020) menunjukkan seseorang dengan pengetahuan yang baik dan sikap yang positif memiliki pencegahan hipertensi yang baik. Sosial media dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang melalui informasi yang didapat. Semakin baik sosial media maka semakin baik perilaku pencegahan hipertensi.⁽¹⁸⁾

Penanganan hipertensi pada remaja dan dewasa muda menjadi tantangan yang besar, semakin muda seseorang menderita hipertensi maka komplikasi yang mungkin muncul akan semakin kompleks seiring bertambahnya usia penderita. Hipertensi pada remaja dan dewasa muda dapat menimbulkan gangguan pada berbagai organ seperti gangguan pada sistem kardiovaskuler yaitu infark miokard. Gagal ginjal juga dapat terjadi karena kerusakan progresif akibat tekanan tinggi pada kapiler-kapiler ginjal dan glomerulus.⁽¹⁸⁾

Hipertensi semestinya dapat dicegah sejak usia dini agar tidak dapat terjadi pada usia dewasa dan lanjut usia, karena hipertensi yang terjadi umumnya merupakan lanjutan dari masa anak-anak dan penerapan pola hidup yang tidak baik sedari muda, serta memiliki risiko morbiditas dan mortalitas yang lebih tinggi. Upaya pencegahan untuk mengurangi risiko hipertensi dapat dilakukan dengan tidak merokok, menjaga pola makan, melakukan aktivitas fisik secara rutin, serta menghindari faktor risiko lainnya.⁽¹⁸⁾ Pencegahan hipertensi menurut Depkes RI (2006) dapat dilakukan dengan pengendalian faktor risiko, antara lain seperti mengurangi asupan garam, mengatasi obesitas dengan menurunkan kelebihan berat badan, berhenti merokok, berolahraga secara teratur, dan manajemen stres. Pengendalian faktor risiko dilakukan untuk mencegah dan mengendalikan hipertensi.⁽¹⁹⁾

Mahasiswa merupakan rentang usia dimana seseorang memasuki masa dewasa, yang artinya secara sadar sudah memiliki kemampuan untuk menentukan apa yang akan dilakukan dalam hidupnya, termasuk dalam makanan apa yang akan dikonsumsinya dan pola hidup seperti apa yang akan diterapkannya. Dengan kegiatan perkuliahan yang padat jika mahasiswa tidak

mampu mengatur pola hidup dengan baik, beraktivitas fisik secara rutin, dan manajemen stres dengan baik, dapat meningkatkan risiko terkena hipertensi.⁽⁹⁾

1.2 Perumusan Masalah

Beberapa penelitian menunjukkan peningkatan kejadian hipertensi pada remaja dan dewasa muda. Umumnya kejadian hipertensi disebabkan oleh akumulasi pola hidup yang tidak baik yang diterapkan sedari muda. Oleh karena itu, dalam penelitian ini dikemukakan rumusan masalah "faktor-faktor apa saja yang berhubungan dengan pencegahan hipertensi pada mahasiswa S1 Universitas Andalas tahun 2024?".

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan pencegahan hipertensi pada mahasiswa S1 Universitas Andalas tahun 2024.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui distribusi frekuensi jenis kelamin, tingkat pengetahuan, sikap, paparan informasi dari media, dukungan keluarga, dan pencegahan hipertensi pada mahasiswa S1 Universitas Andalas Tahun 2024
2. Mengetahui hubungan jenis kelamin dengan pencegahan hipertensi pada mahasiswa S1 Universitas Andalas tahun 2024
3. Mengetahui hubungan tingkat pengetahuan dengan pencegahan hipertensi pada mahasiswa S1 Universitas Andalas tahun 2024

4. Mengetahui hubungan sikap dengan pencegahan hipertensi pada mahasiswa S1 Universitas Andalas tahun 2024
5. Mengetahui hubungan dukungan keluarga dengan pencegahan hipertensi pada mahasiswa S1 Universitas Andalas tahun 2024
6. Mengetahui hubungan paparan informasi dengan pencegahan hipertensi pada mahasiswa S1 Universitas Andalas tahun 2024
7. Mengetahui faktor yang paling dominan berhubungan dengan pencegahan hipertensi pada mahasiswa S1 Universitas Andalas tahun 2024

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini terbagi menjadi tiga aspek, yaitu sebagai berikut:

1.4.1 Manfaat teoritis

Melalui hasil penelitian ini harapannya dapat memberikan tambahan informasi mengenai jenis kelamin, tingkat pengetahuan, sikap, dukungan keluarga dan paparan informasi dari media pada mahasiswa S1 dan hubungannya dengan pencegahan hipertensi. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi sumbangsih bagi perkembangan ilmu pengetahuan terutama pada bidang ilmu kesehatan masyarakat dan sebagai referensi bagi penelitian selanjutnya.

1.4.2 Manfaat akademis

Secara akademis, penelitian ini dilakukan untuk memenuhi tugas akhir sebagai salah satu syarat mendapatkan gelar sarjana kesehatan masyarakat Universitas Andalas.

1.4.3 Manfaat praktis

Bagi pemerintah dan instansi terkait, melalui penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dalam mengambil keputusan, menetapkan kebijakan, serta penemuan solusi untuk menetapkan strategi intervensi kedepannya dalam upaya mencegah terjadinya suatu penyakit. Bagi masyarakat, melalui penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai hipertensi yang berguna bagi masyarakat dalam melakukan tindakan preventif.

Bagi tenaga kesehatan, harapannya melalui penelitian ini dapat memperoleh gambaran mengenai jenis kelamin, tingkat pengetahuan sikap, dukungan keluarga, paparan informasi dari media pada masyarakat khususnya generasi muda tentang pencegahan hipertensi dalam kaitannya mencegah terjadinya hipertensi. dan gambaran pencegahan hipertensi yang diterapkan generasi muda. Sehingga tenaga kesehatan yang akan melakukan upaya pencegahan dapat mengevaluasi hal-hal yang dapat ditingkatkan dan menentukan secara tepat sasaran pencegahan hipertensi. Selanjutnya bagi peneliti, penelitian ini dapat menjadi pengalaman baru dan pembelajaran dalam mengaplikasikan ilmu-ilmu yang telah didapatkan selama perkuliahan.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini mengkaji tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan pencegahan hipertensi pada mahasiswa S1 Universitas Andalas tahun 2024. Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan rancangan studi *cross sectional*. Sumber data didapatkan dari data primer meliputi jawaban kuisisioner terkait jenis kelamin, tingkat pengetahuan, sikap, dukungan keluarga, paparan

informasi melalui media dan pencegahan hipertensi yang diberikan kepada mahasiswa S1 Universitas Andalas. Pengumpulan data melalui kuesioner yang disebar kepada responden melalui *google form*.

