

BAB 1 : PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi adalah suatu masalah kesehatan yang menjadi salah satu penyebab utama morbiditas dan mortalitas di dunia ^(1,2). Hipertensi sering tidak menunjukkan gejala atau tanda yang kentara, sehingga lazim disebut sebagai "*the silent killer*" ⁽³⁾. Meskipun gejalanya tidak terlihat secara langsung, kondisi tersebut dapat memicu beragam masalah serius seperti penyakit jantung, ginjal, dan gangguan otak. Jika hipertensi tidak ditangani dengan segera, bisa berujung pada komplikasi serius seperti penyakit stroke dan gagal jantung ⁽⁴⁾.

Hipertensi merupakan suatu kondisi di mana tekanan darah sistolik mencapai 140 mmHg atau lebih, serta tekanan darah diastolik sebesar 90 mmHg atau lebih ⁽⁵⁾. Hipertensi terjadi karena jantung bekerja lebih keras memompa darah untuk memenuhi kebutuhan oksigen dan zat gizi untuk tubuh sehingga dapat mengganggu fungsi organ-organ lain terutama organ vital ⁽⁶⁾.

Kejadian hipertensi banyak terjadi pada penduduk berusia lanjut dikarenakan permasalahan besar pada usia pra lansia. Pra lansia (usia 45-59 tahun) adalah fase di mana banyak perubahan fisiologis terjadi. Ini adalah periode di mana risiko hipertensi mulai meningkat secara signifikan, sehingga penting untuk memahami faktor-faktor yang berkontribusi pada perkembangan hipertensi di kelompok usia ini ⁽⁷⁾. Pada usia pra lansia, individu sering kali mulai mengalami akumulasi faktor risiko seperti obesitas, diabetes, dan gaya hidup sedentari yang semuanya berkontribusi pada peningkatan kejadian hipertensi ⁽⁸⁾.

World Health Organization (WHO) mengatakan sekitar 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun mengalami peningkatan tekanan darah yang sebagian besar tinggal di negara-negara dengan pendapatan menengah dan rendah ^(5,9). Sekitar 46% orang dewasa yang mengalami hipertensi tidak menyadari jika memiliki kondisi ini, sementara itu sebanyak 21% orang dewasa yang dapat mengendalikan masalah kesehatan tersebut ⁽¹⁰⁾. Angka kejadian hipertensi secara global terus meningkat di kalangan orang dewasa dan pada tahun 2030 diperkirakan akan mencapai angka hingga 44% ⁽¹¹⁾. Angka hipertensi paling tinggi di dunia tercatat di negara Afrika dengan angka sekitar 27% kemudian diikuti wilayah Mediterania Timur dengan persentase 26%, sementara itu Asia Tenggara berada pada angka 25% ⁽¹²⁾.

Secara nasional data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai angka 34,1% ⁽¹³⁾. Data hasil dari Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan perkembangan yang positif dengan prevalensi hipertensi di tingkat nasional turun menjadi 30,8% ⁽¹⁴⁾. Untuk prevalensi hipertensi di Provinsi Sumatera Barat menurut SKI tahun 2023 yaitu sekitar 24,1% di antara penduduk berusia ≥ 18 tahun melalui pemeriksaan tekanan darah. Hal ini menunjukkan bahwa masih terdapat besaran masalah hipertensi di Provinsi Sumatera Barat walaupun terjadinya penurunan kasus sebesar 1,06% dari tahun 2018 ke tahun 2023. Kemudian prevalensi hipertensi di kota Padang yaitu 21,7% pada tahun 2018. Angka ini juga lebih tinggi dibandingkan dari Kepulauan Mentawai sebesar 17,7%, maka dari itu terdapat besaran masalah terkait hipertensi di kota Padang ⁽¹⁴⁾.

Selain itu berdasarkan Dinas Kesehatan Kota Padang 2023, dari 168.130 jiwa penduduk usia ≥ 15 tahun terdapat 105.148 orang, yang dilayani dengan diagnosa hipertensi sebesar 62,5 ⁽¹⁵⁾. Sementara itu data yang didapatkan dari 23 puskesmas yang

ada di Kota Padang, angka estimasi kejadian hipertensi tertinggi terdapat di Puskesmas Belimbing dengan jumlah estimasi penderita hipertensi berusia ≥ 15 tahun yakni sebanyak 12.755 orang dengan penderita yang mendapat pelayanan kesehatan berkisar 4.280 orang (33,6%)⁽¹⁵⁾.

Terdapat dua faktor yang berperan dalam terjadinya hipertensi diantaranya faktor penyebab yang dapat dikontrol dan faktor penyebab yang tidak dapat dikontrol⁽¹⁶⁾. Faktor yang tidak dapat dikontrol seperti keturunan, jenis kelamin, ras, dan usia. Sedangkan faktor yang dapat dikontrol seperti kebiasaan merokok, aktivitas fisik, obesitas, pekerjaan, pendidikan, stres, pengetahuan, dan pola makan yang salah⁽¹⁶⁾.

Pola hidup yang tidak sehat yang sering kali dipengaruhi oleh berbagai faktor yang menjadi penyebab utama meningkatnya risiko hipertensi. Diet yang kurang seimbang, gaya hidup sedentari, kebiasaan merokok, dan konsumsi alkohol yang berlebihan adalah beberapa contoh dari pola hidup yang tidak sehat. Tingkat stres yang tinggi, tidur kurang berkualitas, kelebihan berat badan, dan minimnya pemeriksaan kesehatan rutin juga berkontribusi pada masalah ini⁽¹⁷⁾. Kurangnya aktivitas fisik seperti pola hidup sedentari merupakan salah satu faktor risiko utama yang memengaruhi tekanan darah dan berperan penting dalam perkembangan hipertensi⁽¹⁸⁾. Aktivitas fisik yang tidak adekuat dapat mengakibatkan resistensi insulin dan peradangan dapat meningkatkan risiko hipertensi⁽¹⁹⁾.

Salah satu faktor yang berpengaruh dalam kejadian hipertensi yaitu obesitas sentral yang disebabkan salah satunya karena kurangnya aktivitas fisik. Obesitas diidentifikasi sebagai faktor risiko yang dominan dengan individu yang memiliki IMT yang tidak normal⁽²⁰⁾. Data menunjukkan bahwa antara 70 hingga 85% penderita

hipertensi juga mengalami masalah obesitas⁽²¹⁾. Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan bahwa obesitas meningkat hingga mencapai 36,8% dengan indikator pengukuran lingkaran pinggang⁽¹⁴⁾.

Faktor lain yang berkontribusi terhadap tekanan darah tinggi yaitu merokok. Perokok berisiko lebih tinggi terkena tekanan darah tinggi daripada yang bukan perokok⁽²²⁾. Merokok dapat memicu hipertensi karena zat kimia pada tembakau, terutama kandungan nikotinnya dapat merangsang sistem saraf simpatik yang mengakibatkan jantung bekerja lebih keras. Pada karbon monoksida yang terkandung dalam asap rokok dapat menurunkan kadar oksigen dalam darah yang mendorong jantung untuk bekerja lebih keras⁽²³⁾.

Beberapa penelitian telah menunjukkan hubungan signifikan antara faktor-faktor risiko tersebut dengan kejadian hipertensi. Sebuah studi oleh Lapodi dkk. menemukan adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan kejadian hipertensi dengan nilai *p-value* 0,000. Penelitian lain yang dilakukan oleh Fikri dkk. menunjukkan bahwa pria dengan aktivitas fisik rendah memiliki risiko hipertensi 1,3 kali lebih tinggi dibandingkan mereka yang aktif⁽¹⁹⁾. Selain itu, obesitas juga menjadi faktor risiko utama hipertensi dengan data menunjukkan bahwa antara 70 hingga 85% penderita hipertensi mengalami masalah obesitas. Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 mencatat bahwa prevalensi obesitas meningkat hingga 36,8%⁽¹⁴⁾.

Merokok juga merupakan faktor risiko yang signifikan. Penelitian yang dilakukan oleh Irene dkk. menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kebiasaan merokok dan kejadian hipertensi dengan mayoritas responden perokok

mengalami hipertensi derajat II ⁽²²⁾. Penelitian tersebut mengungkapkan bahwa banyak responden mengalami hipertensi derajat II akibat kebiasaan merokok. Rata-rata konsumsi rokok mereka mencapai ≥ 16 batang per hari ⁽²²⁾.

Provinsi Sumatera Barat mencatatkan diri sebagai salah satu provinsi dengan jumlah perokok yang paling banyak di Indonesia. Menurut laporan Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2024, Sumatera Barat berada di peringkat 10 besar provinsi dengan persentase perokok berusia 15 tahun ke atas mencapai 31,45% ⁽²⁴⁾. Kota Padang mencatat angka yang signifikan yaitu sekitar 21,46% perokok yang berusia antara 45 dan 55 tahun berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2023 ⁽²⁵⁾.

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan antara kurangnya aktivitas fisik, obesitas sentral, dan kebiasaan merokok, dengan kejadian hipertensi. Penelitian yang dilakukan oleh Hadiputra dan Fikri pada tahun 2024 menemukan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara obesitas sentral, kebiasaan merokok, dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi dan mendapatkan nilai $p\text{-value} \leq 0,05$ ^(26,19). Berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Rini dan Takasily, kedua penelitian tersebut tidak menemukan hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik, kebiasaan merokok, dan ukuran lingkaran pinggang dengan kejadian hipertensi pada populasi lansia dengan $p\text{-value} > 0,05$ ^(27,28).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan kondisi medis yang sering dijumpai pada kelompok pra lansia ⁽²⁰⁾. Hipertensi sering kali tidak menunjukkan gejala yang jelas sehingga banyak penderita tidak menyadarinya hingga terjadi kerusakan organ. Salah satu dampak utama hipertensi pada kelompok pra lansia adalah penyakit kardiovaskular, seperti penyakit jantung koroner, gagal jantung, dan stroke. Selain

itu, hipertensi juga merusak pembuluh darah otak, meningkatkan kemungkinan stroke iskemik maupun hemoragik. Hipertensi juga berdampak pada fungsi ginjal, karena tekanan darah tinggi merusak pembuluh darah kecil di ginjal, mengakibatkan penurunan fungsi filtrasi ^(20,29).

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Mills *et al.* pada tahun 2020 menemukan bahwa pada kelompok usia 45-59 tahun, hipertensi yang tidak terkontrol meningkatkan risiko gagal jantung hingga 2-3 kali lipat dibandingkan dengan individu normotensi ⁽³⁾. Hipertensi merupakan faktor risiko utama penyakit jantung koroner dan stroke, menyumbang sekitar 54% dari kasus stroke dan 47% dari kasus penyakit jantung iskemik secara global ⁽³⁾.

Sedangkan berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Pusat Penelitian dan Pengembangan Biomedis dan Farmasi (Litbangkes) Kemenkes RI tahun 2019 menunjukkan bahwa hipertensi berkontribusi terhadap 30-40% kasus stroke dan penyakit jantung koroner di Indonesia ⁽³⁰⁾. Studi yang dilakukan di beberapa rumah sakit besar di RSCM dan RS Jantung Harapan Kita menemukan bahwa lebih dari 50% pasien stroke iskemik memiliki riwayat hipertensi yang tidak terkontrol. Hipertensi juga meningkatkan risiko gagal jantung, terutama pada kelompok pra lansia usia 45-59 tahun yang berdampak pada penurunan produktivitas ekonomi ⁽³⁰⁾.

Menurut data Profil Kesehatan Kota Padang tahun 2023, Puskesmas Belimbing yang terletak di Kecamatan Kuranji mencatat jumlah penderita hipertensi terbanyak. Pada tahun 2024, jumlah kasus hipertensi di kalangan pra lansia di wilayah Puskesmas Belimbing saat ini sekitar 289 pasien di mana sebagian besar penderita laki-laki dengan jumlah 145 orang.

Berdasarkan latar belakang diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai "Hubungan antara Aktivitas Fisik, Kebiasaan Merokok, dan Lingkar Pinggang dengan Kejadian Hipertensi pada Pra Lansia Usia 45-59 tahun di wilayah kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang tahun 2025".

1.2 Rumusan Masalah

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering ditemukan pada kelompok pra lansia. Individu dalam rentang usia ini sedang berada dalam fase kehidupan di mana mereka memiliki ekonomi yang lebih mapan dan sedang berada di puncak karir dan kebutuhan pangan seperti makanan tercukupi sehingga asupan makanan yang mengandung zat gizi kurang diperhatikan. Akibat hal itu, cukup banyak dijumpai pra lansia yang memiliki lingkar pinggang melebihi batas normal. Tingkat aktivitas fisik yang rendah juga memengaruhi lingkar pinggang akibat penumpukan lemak dan peningkatan berat badan, khususnya di area perut yang berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah. Di sisi lain, kebiasaan merokok diketahui dapat mengakibatkan pembuluh darah pecah serta meningkatkan resistensi vaskular yang dapat memicu terjadinya hipertensi. Dengan uraian tersebut, peneliti merasa terdorong untuk melakukan penelitian tentang "Hubungan antara Aktivitas Fisik, Kebiasaan Merokok, dan Lingkar Pinggang dengan Kejadian Hipertensi pada Pra Lansia Usia 45-59 Tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Belimbing, Kota Padang pada Tahun 2025".

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Secara keseluruhan, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik, kebiasaan merokok, dan lingkaran pinggang dengan kejadian hipertensi pada kelompok hipertensi usia 45-59 tahun di wilayah Puskesmas di Kota Padang pada Tahun 2025.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Diketahui gambaran karakteristik responden pra lansia usia 45-59 tahun di wilayah kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang tahun 2025.
2. Diketahui distribusi frekuensi kejadian hipertensi pada pra lansia usia 45-59 tahun di wilayah kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang tahun 2025.
3. Diketahui distribusi frekuensi aktivitas fisik pada pra lansia usia 45-59 tahun di wilayah kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang tahun 2025.
4. Diketahui distribusi frekuensi kebiasaan merokok pada pra lansia usia 45-59 tahun di wilayah kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang tahun 2025.
5. Diketahui distribusi frekuensi lingkaran pinggang pada pra lansia usia 45-59 tahun di wilayah kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang tahun 2025.
6. Menganalisis hubungan aktivitas fisik pada pra lansia usia 45-59 tahun di wilayah kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang tahun 2025.
7. Menganalisis hubungan kebiasaan merokok pada pra lansia usia 45-59 tahun di wilayah kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang tahun 2025.

8. Menganalisis hubungan lingkaran pinggang pada pra lansia usia 45-59 tahun di wilayah kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang tahun 2025.

1.4 Manfaat Penelitian

a. Bagi Peneliti

Penelitian ini penting untuk memperluas pengetahuan dan wawasan peneliti terkait hubungan antara aktivitas fisik, kebiasaan merokok, serta lingkaran pinggang terhadap kejadian hipertensi di Puskesmas Belimbing Kota Padang.

b. Bagi Praktisi dan Tenaga Kesehatan

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang mendalam tentang hubungan antara aktivitas fisik, kebiasaan merokok, dan lingkaran pinggang dengan kejadian hipertensi. Penelitian ini juga bertujuan untuk mengungkap faktor penyebab hipertensi meningkat setiap tahunnya. Oleh karena itu, praktisi dan staf medis akan siap untuk mengambil tindakan pencegahan untuk mengendalikan prevalensi hipertensi untuk menghindari kenaikan lebih lanjut.

c. Bagi Masyarakat

Memberikan informasi tentang hipertensi sehingga masyarakat dapat secara mandiri memahami dasar-dasar pencegahan dan pengobatan hipertensi. Diharapkan agar masyarakat akan menjadi lebih aktif saat menerapkan gaya hidup sehat.

1.5 Ruang Lingkup

Penelitian ini menggunakan desain studi observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Fokus utama dari penelitian ini termasuk variabel independen, yaitu aktivitas fisik, kebiasaan merokok, dan lingkaran pinggang. Kemudian variabel dependen yang diukur yaitu, kejadian hipertensi di wilayah Puskesmas Belimbing, Kota Padang pada tahun 2025. Serangkaian penelitian akan dilakukan dari Januari hingga Juli. Lokasi penelitian terletak di wilayah kerja Puskesmas Belimbing. Data yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari data primer yang diperoleh dari mengukur tekanan darah, wawancara menggunakan kuesioner, serta pengukuran lingkaran pinggang dan data sekunder yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kota Padang, Badan Pusat Statistik, serta buku, jurnal dan sumber-sumber lainnya. Untuk analisis data, digunakan metode analisis univariat dan bivariat.

