

# BAB I : PENDAHULUAN

## 1.1 Latar Belakang

Tekanan darah adalah tekanan yang ditimbulkan oleh aliran darah di dalam pembuluh nadi atau arteri. Peran tekanan darah sangat penting dalam menjaga fungsi sistem peredaran darah. Namun, tidak semua orang memiliki tekanan darah dalam kisaran normal. Kondisi di luar batas normal ini dapat menimbulkan gangguan yang dikenal sebagai hipertensi atau tekanan darah tinggi. Hipertensi adalah kondisi meningkatnya tekanan darah secara tidak normal dan terus menerus dalam beberapa pemeriksaan. Hipertensi juga merupakan faktor risiko utama untuk penyakit kardiovaskular seperti penyakit jantung dan stroke. Seseorang dapat didiagnosis hipertensi apabila tekanan darah sistolik meningkat di atas 140 mmHg dan tekanan darah diastolik melebihi dari 90 mmHg pada saat melakukan pengukuran tekanan darah di klinik atau fasilitas dengan layanan kesehatan<sup>[1]</sup>. Tekanan darah tinggi atau hipertensi menurut WHO dapat meningkatkan risiko penyakit jantung, otak, ginjal, dan penyakit lainnya<sup>[2]</sup>. Hipertensi atau tekanan darah tinggi sangat mempengaruhi kesehatan masyarakat karena sebagian besar masyarakat tidak menyadari mereka menderita hipertensi dengan gejala yang tidak nyata dan belum menimbulkan gangguan yang serius pada stadium awal atau disebut sebagai *silent killer*<sup>[1]</sup>.

Hipertensi atau tekanan darah yang tinggi menjadi penyebab kematian nomor 1 di dunia dengan persentase sebesar 90-95 % didominasi oleh hipertensi esensial.<sup>[3]</sup> Menurut *World Health Organization* (WHO), diperkirakan setiap tahunnya 9,4 juta orang meninggal dunia dikarenakan menderita hipertensi dan komplikasinya<sup>[4]</sup>.

Hipertensi merupakan penyebab kematian tertinggi nomor empat di Indonesia dengan persentase 10,2% dengan angka kematian akibat hipertensi hipertensi sebanyak 427.218 kematian<sup>[5]</sup>

Berdasarkan data dari *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2019, terdapat sekitar 1,28 miliar orang dewasa berusia sekitar 30 hingga 79 tahun atau sekitar 32% menderita atau hidup dengan hipertensi dan 46% diantaranya tidak menyadarinya dan tidak mendapatkan perawatan<sup>[4,6]</sup>. Menurut data Riskesdas pada tahun 2018, sekitar 63 juta orang dewasa di Indonesia menderita hipertensi atau sebesar 34,1% dan 600.000 kasus kematian dilaporkan setiap tahunnya <sup>[7]</sup>. Pada tahun 2013, prevalensi hipertensi di Indonesia adalah sebesar 25,8%. Disimpulkan bahwa dibandingkan pada angka prevalensi hipertensi tahun 2018 adanya peningkatan kasus hipertensi di Indonesia sebesar 8,31 %<sup>[8]</sup>. Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 terdapat penurunan prevalensi menjadi 30,8% atau sebesar 3,3% dari tahun 2019 <sup>[9]</sup>. Hipertensi masih menjadi masalah yang harus segera diatasi sesuai dengan yang dituliskan di RPJMN tahun 2020-2024, Indonesia berkomitmen dengan Global Action Plan yang dirancang oleh WHO dalam mengurangi prevalensi PTM hingga 2030. Dijelaskan bahwa diupayakan pengurangan prevalensi hipertensi secara relatif sebesar 25% sesuai dengan keadaan nasional<sup>[10,11]</sup>.

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia disimpulkan bahwa kejadian hipertensi lebih sering diawali oleh individu dengan usia produktif sebanyak dengan persentase 31,6%. Prevalensi Hipertensi di Sumatera Barat mencapai angka 25,16% pada penduduk usia 15 tahun ke atas<sup>[12]</sup>. Kota Padang merupakan daerah dengan jumlah kasus hipertensi tertinggi di Sumatera Barat. Berdasarkan Profil Kesehatan Kota Padang pada tahun 2024, terdapat sebanyak

105.148 kasus hipertensi atau sebesar 62,5% yang terdiagnosis hipertensi dimana sebanyak 73,2% penderita berjenis kelamin Perempuan.

Hipertensi biasanya sering ditemukan pada penduduk usia lanjut. Pernyataan tersebut tidak menutup kemungkinan bahwa penduduk usia remaja hingga dewasa juga berkemungkinan menderita hipertensi<sup>[13]</sup>. Kelompok usia produktif adalah kelompok dengan batasan usia dari umur 15-59 tahun. Kelompok usia produktif berisiko menderita hipertensi dikarenakan kesibukan yang dihadapi berupa pekerjaan atau aktivitas lain. Selain itu, hipertensi pada usia produktif juga dapat disebabkan oleh perubahan pola hidup yang akan meningkatkan risiko terjadinya penyakit degeneratif<sup>[6]</sup>.

Tingginya insiden hipertensi ini disebabkan oleh beberapa faktor risiko. Baik berasal dari faktor yang tidak dapat dikontrol seperti umur, jenis kelamin dan riwayat keluarga, maupun yang dapat dikontrol diantaranya kebiasaan atau gaya hidup, yaitu kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, mengonsumsi makanan tinggi lemak<sup>[14]</sup> dan natrium, obesitas atau kelebihan berat badan, kurangnya olahraga atau aktivitas fisik, *stress*, pekerjaan, dan pendidikan<sup>[15]</sup>.

Pengetahuan masyarakat tentang gizi juga menjadi faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya peningkatan tekanan darah. Jika pengetahuan gizi seseorang kurang maka seseorang akan kurang memperhatikan makanan yang dikonsumsi. <sup>[16]</sup> Pengetahuan gizi yang baik memiliki peran yang penting sebagai bentuk pencegahan dan pengelolaan hipertensi. Berdasarkan penelitian yang dilakukan peneliti terdahulu, disimpulkan bahwa individu yang memiliki pengetahuan gizi yang kurang akan berisiko 5,8 hingga 7,2 kali lebih tinggi mengalami hipertensi dibandingkan dengan individu dengan pengetahuan gizi

yang baik<sup>[16,17]</sup>. Pada beberapa penelitian disebutkan bahwa pengetahuan gizi tidak mempengaruhi terjadinya hipertensi pada seseorang<sup>[18,19]</sup>.

*Stress* juga memiliki dampak pada tekanan darah. *Stress* merupakan perubahan perilaku yang dapat dialami oleh siapa saja. *Stress* dapat diakibatkan oleh adanya tekanan dari lingkungan terhadap individu sehingga merangsang reaksi tubuh dan psikis<sup>[20]</sup>. *Stress* yang berkepanjangan dapat meningkatkan tekanan darah akibat pelepasan hormon *stress* yang memicu penyempitan pada pembuluh darah dan terjadinya peningkatan detak jantung. *Stress* juga dapat mengakibatkan gangguan tidur sehingga dapat meningkatkan tekanan darah<sup>[20]</sup>. Menurut penelitian terdahulu, individu dengan tingkat *stress* yang tinggi akan lebih mungkin mengalami hipertensi sebanyak 1,12 hingga 2,5 kali lebih besar dibandingkan dengan individu dengan tingkat *stress* yang rendah dan hidup yang baik<sup>[21]</sup>. Pada penelitian lain tidak ditemukan adanya hubungan antara *stress* dengan kejadian hipertensi<sup>[22]</sup>.

Perilaku makan merupakan suatu kondisi yang menggambarkan perilaku seseorang terhadap tata krama makan, frekuensi makan, pola makan, kesukaan pada makanan dan pemilihan makanan<sup>[23]</sup>. Individu dengan perilaku makan yang tidak baik seperti konsumsi makanan yang tinggi garam dan lemak jenuh yang berlebihan, asupan serat yang rendah, lebih memilih makanan olahan, mengonsumsi alkohol dan kafein berlebihan dapat memicu terjadinya hipertensi jangka panjang karena dapat merusak pembuluh darah. Pemilihan waktu makan juga mempengaruhi tekanan darah, melewatkan jam sarapan dapat meningkatkan hormon kortisol yang berdampak pada tekanan darah<sup>[24]</sup>. Selain itu, kebiasaan mengonsumsi makanan yang tidak sehat, seperti kurang mengonsumsi serat seperti buah dan sayur, mengonsumsi minuman berkafein dengan frekuensi sering

berisiko 1,072 hingga 1,076 kali lebih tinggi menyebabkan hipertensi dibanding seseorang yang mengonsumsi serat yang cukup dan frekuensi konsumsi minuman berkafein [25]. Pada penelitian lain disimpulkan bahwa kebiasaan makan tidak mempengaruhi terjadinya hipertensi[26].

Olahraga merupakan serangkaian aktivitas berupa gerak raga yang teratur dan tersusun untuk memelihara kehidupan, memelihara kualitas hidup dan mencapai Tingkat kemampuan jasmanai sesuai tujuan. Olahraga yang rutin dapat menurunkan risiko terjadinya aterosklerosis yang merupakan salah satu faktor penyebab terjadinya hipertensi. Olahraga aerobik seperti jalan cepat, jogging, bersepeda, renang dan senam dapat menurunkan tekanan hingga 10 mmHg. Olahraga akan mengoptimalkan kerja obat penurun tekanan darah bagi penderita hipertensi yang diharuskan minum obat[27]. Berdasarkan penelitian yang mengkaji mengenai efek olahraga pada tekanan darah disimpulkan bahwa olahraga aerobik dapat menurunkan tekanan darah dengan rata-rata 2,5-4 mmHg. Sementara itu, Latihan resistensi juga memberikan dampak yang sama[28,29]. Jarang melakukan aktivitas fisik atau berolahraga merupakan salah satu faktor risiko dari hipertensi. Jarang berolahraga dapat mengakibatkan banyaknya lemak di dalam tubuh yang menghambat aliran pembuluh darah karena terjadinya penyempitan akibat tumpukan lemak yang memicu kenaikan tekanan darah[30].

Berdasarkan Profil Kesehatan Kota Padang tahun 2024, wilayah kerja Puskesmas Belimbing tercatat sebagai daerah dengan jumlah kasus hipertensi tertinggi di Kota Padang. Sebanyak 33,6% penduduknya mengalami hipertensi, dimana 41,8% penderitanya berjenis kelamin Perempuan. Pada periode Januari hingga Maret 2025, tercatat sebanyak 745 orang melakukan kunjungan ke Puskesmas Belimbing untuk pengobatan hipertensi, dengan sekitar 433 di

antaranya merupakan ibu rumah tangga. Studi di India menunjukkan bahwa wanita yang tidak bekerja, termasuk ibu rumah tangga, cenderung memiliki prevalensi hipertensi lebih tinggi daripada wanita pekerja<sup>[31]</sup>. Ibu rumah tangga sering menjadi kelompok yang dominan pada kejadian hipertensi pada beberapa penelitian terkait hipertensi<sup>[32,33]</sup>.

Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk menganalisis hubungan antara tingkat pengetahuan gizi, tingkat stres, perilaku makan, dan kebiasaan olahraga dengan tekanan darah pada ibu rumah tangga di Kelurahan Kuranji. Dengan mengkaji variabel-variabel ini secara bersamaan pada ibu rumah tangga, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi apakah faktor-faktor tersebut merupakan penentu risiko signifikan bagi hipertensi dalam kelompok populasi yang dominan namun kurang mendapat perhatian, sehingga hasil penelitian dapat menjadi dasar untuk intervensi kesehatan masyarakat yang lebih holistik dan sesuai dengan kebutuhan ibu rumah tangga.

## 1.2 Rumusan Masalah

Ibu rumah tangga merupakan kelompok yang rentan terhadap berbagai masalah kesehatan, termasuk hipertensi, akibat tekanan psikososial yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari. Tuntutan peran ganda, stres rumah tangga, serta beban pekerjaan domestik yang tidak berakhir kerap menimbulkan stres kronis yang berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah. Di sisi lain, rendahnya tingkat pengetahuan gizi, pola makan yang kurang sehat, dan kebiasaan kurang berolahraga juga merupakan faktor risiko yang dapat memperparah kondisi tersebut. Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti ingin mengetahui "Apakah terdapat hubungan antara

pengetahuan gizi, tingkat stres, perilaku makan, dan kebiasaan olahraga dengan tekanan darah pada ibu rumah tangga di Kelurahan Kuranji Tahun 2025?"

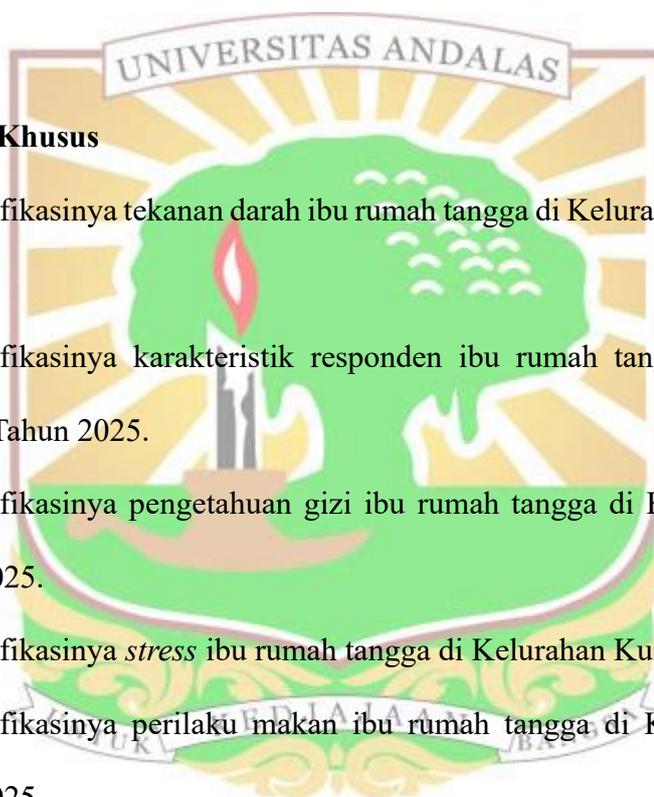
### 1.3 Tujuan Penelitian

#### 1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi, *stress*, perilaku makan, dan kebiasaan olahraga dengan tekanan darah pada ibu rumah tangga di Kelurahan Kuranji Tahun 2025.

#### 1.3.2 Tujuan Khusus

1. Teridentifikasinya tekanan darah ibu rumah tangga di Kelurahan Kuranji Tahun 2025.
2. Teridentifikasinya karakteristik responden ibu rumah tangga di Kelurahan Kuranji Tahun 2025.
3. Teridentifikasinya pengetahuan gizi ibu rumah tangga di Kelurahan Kuranji Tahun 2025.
4. Teridentifikasinya *stress* ibu rumah tangga di Kelurahan Kuranji Tahun 2025.
5. Teridentifikasinya perilaku makan ibu rumah tangga di Kelurahan Kuranji Tahun 2025.
6. Teridentifikasinya kebiasaan olahraga ibu rumah tangga di Kelurahan Kuranji Tahun 2025.
7. Diketahui hubungan pengetahuan gizi dengan tekanan darah ibu rumah tangga di Kelurahan Kuranji Tahun 2025.
8. Diketahui hubungan *stress* dengan tekanan darah ibu rumah tangga di Kelurahan Kuranji Tahun 2025.



9. Diketahui hubungan perilaku makan dengan tekanan darah ibu rumah tangga di Kelurahan Kuranji Tahun 2025.
10. Diketahui hubungan kebiasaan olahraga dengan tekanan darah ibu rumah tangga di Kelurahan Kuranji Tahun 2025.

## **1.4 Manfaat**

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Secara teoritis, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan referensi keilmuan yang berkaitan dengan penyakit tidak menular terutama hipertensi dengan faktor risiko penyebab hipertensi yang tersaji. Selain itu, dapat meningkatkan wawasan pembaca mengenai pengetahuan gizi, *stress*, perilaku makan dan kebiasaan olahraga dengan tekanan darah pada ibu rumah tangga.

### **1.4.2 Manfaat Akademis**

Diharapkan studi ini dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu kesehatan masyarakat, khususnya terkait faktor-faktor yang mempengaruhi hipertensi pada ibu rumah tangga. Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya dalam mengkaji lebih dalam tentang hubungan antara pengetahuan gizi, *stress*, perilaku makan, dan kebiasaan olahraga dengan kejadian hipertensi. Selain itu, penelitian ini juga dapat memperkaya literatur mengenai pencegahan hipertensi melalui pendekatan multidisiplin, yang mencakup aspek gizi, psikologi, dan gaya hidup sehat.

### **1.4.3 Manfaat Praktis**

- a. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan untuk mengembangkan kemampuan dalam melakukan penelitian dan penyusunan karya tulis.

b. Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat

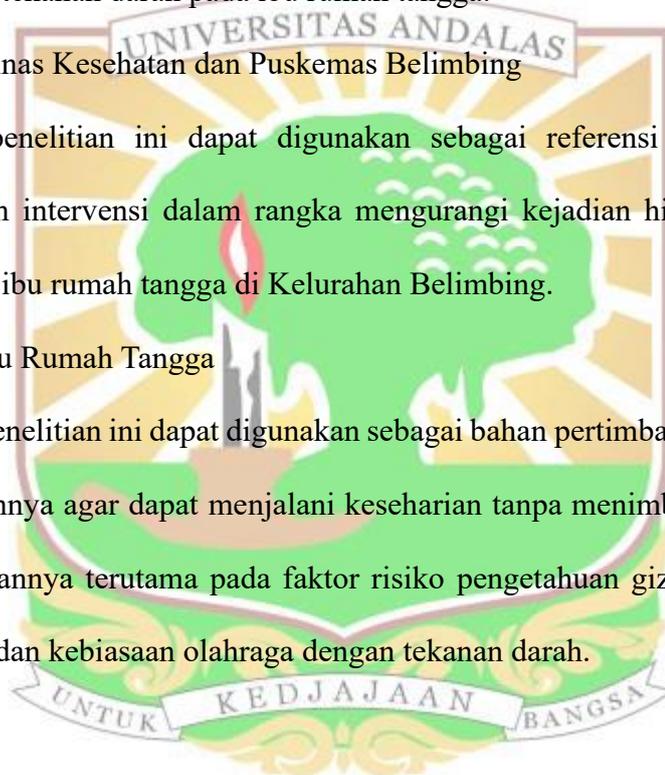
Penelitian ini diharapkan dapat menambah perbendaharaan *literature* di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas dan dapat dijadikan sebagai referensi untuk pihak yang akan melakukan penelitian lebih lanjut mengenai pengetahuan gizi, *stress*, perilaku makan, dan kebiasaan olahraga dengan tekanan darah pada ibu rumah tangga.

c. Bagi Dinas Kesehatan dan Puskemas Belimbing

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi dalam membuat program intervensi dalam rangka mengurangi kejadian hipertensi terutama dengan ibu rumah tangga di Kelurahan Belimbing.

d. Bagi Ibu Rumah Tangga

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dan evaluasi kedepannya agar dapat menjalani keseharian tanpa menimbulkan risiko bagi kesehatannya terutama pada faktor risiko pengetahuan gizi, *stress*, perilaku makan dan kebiasaan olahraga dengan tekanan darah.



### 1.5 Ruang Lingkup

Penelitian ini adalah sebuah studi observasional dengan desain penelitian *cross sectional* yang mencakup analisis hubungan antara pengetahuan gizi, *stress*, perilaku makan, dan kebiasaan olahraga dengan tekanan darah pada ibu rumah tangga. Penelitian ini akan dilakukan di Kelurahan Kuranji dengan pendekatan kuantitatif. Variabel independen penelitian ini adalah pengetahuan gizi, *stress*, perilaku makan dan kebiasaan olahraga. Sedangkan variabel dependen penelitian ini adalah tekanan

darah pada ibu rumah tangga di Kelurahan Kuranji. Terdapat beberapa instrumen yang digunakan sebagai alat pengumpul data, yaitu tensimeter digital untuk mengukur tekanan darah, kuesioner pengetahuan gizi untuk menilai pengetahuan gizi mengenai hipertensi, kuesioner DASS-21 yang digunakan untuk mengukur tingkat *stress*, kuesioner *Adult Eating Behavior Questionnaire* yang menilai baik dan buruknya perilaku makan seseorang, dan kuesioner kebiasaan olahraga yang menilai seberapa rutin seseorang berolahraga. Melalui data tersebut kemudian dilakukan analisis univariat dan bivariat menggunakan uji *chi-square*. Dengan memahami faktor-faktor tersebut, diharapkan penelitian ini dapat memberikan rekomendasi yang bermanfaat dalam upaya pencegahan dan pengelolaan hipertensi pada ibu rumah tangga.

