

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Penyakit hipertensi dikenal sebagai *the silent killer* atau pembunuh secara diam-diam karena hanya memiliki sedikit gejala yang jelas, sehingga penderita tidak mengetahui bahwa dirinya menyandang hipertensi dan baru diketahui setelah terjadi komplikasi. Kerusakan organ target akibat komplikasi hipertensi akan tergantung pada besarnya peningkatan tekanan darah dan lamanya kondisi tekanan darah yang tidak terdiagnosis (Kemenkes RI, 2019). Seseorang dikatakan hipertensi dimana tekanan darah yang meningkat pada sistolik di atas 140 mmHg dan tekanan diastolik di atas 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat atau tenang (Kemenkes RI, 2019).

Menurut data dari World Health Organization (WHO) tahun 2019, hipertensi diperkirakan menyebabkan 7,5 juta kematian yang setara dengan 12,8% dari total kematian. Diperkirakan 1,13 triliun penduduk dunia diperkirakan menderita hipertensi, dan diperkirakan tahun 2025 jumlah penderita hipertensi akan meningkat, peningkatan ini terutama disebabkan oleh peningkatan faktor risiko hipertensi pada populasi tersebut.

Indonesia merupakan salah satu negara yang mempunyai prevalensi hipertensi tertinggi. Hasil dari Riskesdas tahun 2007 melalui pengukuran pada penduduk umur ≥ 18 tahun adalah 31,7%. Pada tahun 2013 terjadi penurunan yaitu sebanyak 25,8%, tetapi yang terdiagnosis oleh tenaga kesehatan hanya 9,5%. Sedangkan pada tahun

2018 sebanyak 34.1%, meningkat dibandingkan dengan lima tahun lalu yang hanya 8,6% yang didiagnosis oleh tenaga kesehatan. Hal ini menandakan bahwa masih banyak penderita hipertensi yang tidak melakukan pengobatan ke pelayanan kesehatan.

Tingginya insiden hipertensi diakibatkan karena berbagai faktor resiko. Faktor resiko tersebut dibagi menjadi dua yaitu faktor yang tidak dapat dikontrol yaitu jenis kelamin dan umur. Sedangkan yang dapat dikontrol salah satunya gaya hidup meliputi kegemukan, konsumsi garam berlebih, konsumsi lemak berlebih, kurang olahraga, merokok dan stress (Dalimartha et.al, 2008).

Dari segi faktor risiko, dapat dikatakan bahwa tekanan darah tinggi pada umumnya disebabkan oleh gaya hidup seseorang yang tidak sehat seiring dengan perkembangan zaman (Modesti et al., 2014). Dimana hal ini banyak terlihat didaerah perkotaan yang memiliki gaya hidup modern yang diikuti dengan perubahan pola konsumsi makanan disertai dengan konsumsi rokok, kurangnya aktivitas fisik dan stres sehingga meningkatkan risiko terkena hipertensi (Mishra, Singh, Sinha, dan Singhal, 2017).

Gaya hidup seperti faktor makanan, aktifitas fisik, stress dan merokok juga menjadi faktor yang mendukung terjadinya hipertensi. Berdasarkan hasil Riskesdas (2018) menggambarkan hampir disemua provinsi di Indonesia, konsumsi buah dan sayuran tergolong rendah. Serta secara nasional konsumsi makanan asin, kebiasaan

merokok, serta aktifitas fisik yang kurang, istirahat dan tingkat stressor masih cukup tinggi prevalensinya (Nisa, 2018)

Di Indonesia, struktur pola makan telah mengalami perubahan yang menyebabkan munculnya makanan cepat saji dan makanan diawetkan yang tinggi garam, lemak jenuh dan rendah serat khususnya di kota-kota besar di Indonesia, makanan ini sudah mulai di konsumsi dalam jumlah banyak (Infodatin ,2014). Berbeda dengan masyarakat pedesaan, gaya hidup aktif masyarakat pedesaan seperti lebih sering berjalan kaki setiap hari dapat membuat masyarakat lebih baik dalam mencegah hipertensi (Kusuma, 2016). Menurut P2PTM Kemenkes RI (2019), latihan fisik selama 30 menit dalam sehari dapat menurunkan tekanan darah sistolik hingga 4-9 mmHg.

Penderita hipertensi yang menerapkan gaya hidup sehat dapat menurunkan tekanan darah dan mengurangi risiko penyakit kardiovaskuler dini. Hipertensi tidak selalu dapat ditangani dengan cara farmakologis tanpa penggunaan obat-obatan. Biasanya hipertensi dapat dicegah dengan menghindari faktor risiko yang dapat dimodifikasi, yaitu merokok, mengkonsumsi garam berlebih, mengkonsumsi lemak jenuh, kurang aktivitas fisik, stress (Kemenkes RI, Infodatin Hipertensi,2014)

Pola makan yang salah merupakan salah satu faktor resiko yang meningkatkan penyakit hipertensi. Faktor makanan modern sebagai salah satu penyebab utama terjadinya hipertensi. Makanan yang diawetkan dan garam dapur serta bumbu penyedap dalam jumlah tinggi, misalnya *monosodium glutamate* (MSG),

dapat menaikkan tekanan darah karena mengandung natrium dalam jumlah yang berlebihan (Ahmad, 2016). Kelebihan asupan lemak menyebabkan kadar lemak di dalam tubuh meningkat, yang menyebabkan kenaikan berat badan sehingga volume darah mengalami peningkatan tekanan yang lebih besar. Hasil penelitian Rihiantoro & Widodo (2017) menunjukkan adanya hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi. Dimana dari jumlah 32 hipertensi di Puskesmas Tulang Bawang I sebagian besar memiliki kebiasaan pola makan buruk yaitu sebanyak 25 orang dan 7 orang mempunyai pola makan baik. Hal ini didukung oleh hasil penelitian Devi Catur (2015) ; Adrian dkk (2016) dimana terdapat hubungan konsumsi makanan dengan kejadian hipertensi.

Gaya hidup yang menyebabkan hipertensi berikutnya yaitu kebiasaan merokok. Merokok dapat menyebabkan hipertensi akibat zat-zat kimia yang terkandung di dalam tembakau yang dapat merusak lapisan dalam dinding arteri, sehingga arteri lebih rentan terjadi penumpukan plak (arterosklerosis). Hal tersebut disebabkan oleh nikotin yang dapat merangsang saraf simpatis sehingga memacu kerja jantung (Yashinta dkk, 2015). Berdasarkan penelitian Kartikasari (2012), dimana orang dengan kebiasaan merokok memiliki risiko terserang hipertensi 9,537 kali lebih besar dibandingkan orang yang tidak merokok. Hasil penelitian itu sejalan dengan penelitian Jannah (2018) dimana adanya hubungan merokok dengan kejadian hipertensi ($p= 0,01$). Responden yang memiliki kebiasaan merokok banyak menderita hipertensi (37,62%) dibandingkan yang tidak merokok (4,95%).

Berikutnya yaitu stress merupakan salah satu faktor penyebab utama timbulnya hipertensi setelah kebiasaan makan yang buruk, merokok dan kebiasaan mengkonsumsi alkohol. Stres dapat memicu terjadinya hipertensi yang diduga hubungannya melalui aktivitas saraf simpatis yang meningkat sehingga dapat menaikkan tekanan darah secara tidak menentu (Sukma dkk, 2019). Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang mengalami stres paling banyak mengalami kejadian hipertensi yaitu 70 responden (81,4%) dan responden yang mengalami stres yang tidak mengalami kejadian hipertensi yaitu berjumlah 15 responden (25,4%). Hasil uji statistik didapatkan bahwa nilai $p = 0,000$ dengan $\alpha = 0,05$ ($p < \alpha$) dimana adanya hubungan antara stres dengan kejadian hipertensi di Desa Tarabitan Kecamatan Likupang Barat Kabupaten Minahasa Utara. Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian Pascaria, dkk (2015) dari hasil analisis korelasi dengan menggunakan uji chi square didapatkan bahwa nilai $p = 0,000$ dengan $\alpha = 0,05$, dimana adanya hubungan antara stres dengan kejadian hipertensi pada pasien RSUD Noongan.

Kurangnya aktivitas fisik meningkatkan resiko menderita hipertensi. Orang yang tidak aktif cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi sehingga otot jantungnya harus bekerja lebih keras pada setiap kontraksi, makin sering otot jantung memompa, maka semakin besar tekanan yang dibebankan pada arteri sehingga tekanan darah akan meningkat (Anggara & Prayitno, 2013 dalam Karim *et.al*, 2016). Hasil penelitian Kamarullah, *et.al* (2016) menyebutkan orang yang melakukan aktivitas fisik ringan cenderung 13,019 kali akan menderita

hipertensi dibanding dengan orang yang memiliki aktivitas fisik berat. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Listiyaningsih, dkk (2014) dimana terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dan hipertensi, dimana semakin jarang seseorang melakukan aktivitas fisik maka dapat meningkatkan tekanan darah tinggi.

Untuk mengatasi persoalan tersebut dibutuhkan kesadaran masyarakat dalam mengontrol diri dan lingkungan dari ancaman meluasnya penyakit-penyakit degeneratif seperti hipertensi. Usaha hidup sehat dan mengenal cara-cara hidup sehat dari segala aspek kehidupan dan lingkungan akan memperkecil resiko serangan hipertensi. (Dalimartha. 2008)

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka peneliti ingin menganalisis Faktor-faktor gaya hidup yang mempengaruhi penderita hipertensi sesuai dengan jurnal yang telah di review.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui Faktor-faktor Gaya Hidup yang Mempengaruhi Penderita Hipertensi dengan menggunakan pendekatan literature review.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui karakteristik responden.
- b. Untuk mengetahui komponen gaya hidup apa saja yang paling mempengaruhi hipertensi dengan melakukan telaah jurnal.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan dan digunakan sebagai sumber informasi tambahan oleh pihak terkait tentang faktor-faktor gaya hidup yang mempengaruhi hipertensi.

2. Bagi Pelayanan Kesehatan

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan masukan dan referensi bagi pelayanan kesehatan dalam melihat faktor gaya hidup yang menyebabkan hipertensi.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai data dasar ataupun sebagai pembanding bagi peneliti selanjutnya dalam mengadakan penelitian yang berkaitan dengan faktor gaya hidup yang paling berpengaruh pada penderita hipertensi.

