

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Kesehatan adalah hal yang paling penting bagi masyarakat, terutama remaja yang memiliki aktivitas yang padat. Salah satu cara agar tubuh tetap sehat adalah menjaga pola hidup tetap seimbang, olahraga teratur dan makan-makanan yang sehat serta menghindari perilaku yang dapat memicu timbulnya penyakit tertentu. Akhir-akhir ini muncul penyakit yang disebabkan oleh perilaku yang tidak sehat. Salah satunya adalah penyakit hipertensi. Fenomena yang terjadi saat ini penyakit hipertensi tidak hanya menyerang lansia tetapi juga pada remaja. Hipertensi yang terjadi di usia muda disebabkan oleh rendahnya kesadaran dalam menjaga pola hidup sehat (Nur'aini, 2014).

Remaja yang tidak memperhatikan tentang pola hidup sehat memicu angka hipertensi semakin tinggi. Remaja seharusnya senantiasa bertindak dalam rangka mencegah penyakit hipertensi terlebih jika mereka memiliki riwayat keturunan hipertensi, misalnya dengan tidak merokok, mengkonsumsi alkohol, menjaga pola makan dan berolahraga cukup dan teratur sehingga terhindar dari resiko obesitas dan juga tidak mengkonsumsi garam berlebih, konsumsi garam berlebih dapat memicu penyakit hipertensi (Nur'aini, 2014).

Beberapa hal yang menjadi faktor resiko hipertensi adalah riwayat keturunan, obesitas, perilaku merokok, asupan natrium yang berlebih dan

konsumsi alkohol. Hipertensi termasuk penyakit yang mematikan karena gejala-gejalanya tidak diketahui oleh korbannya. Gejala hipertensi antara lain sakit kepala, wajah kemerahan, dada berdebar dan sering BAK. Jika gejala tersebut seringkali dianggap gangguan biasa, sehingga korbannya terlambat menyadari akan datangnya penyakit. Maka dari itu hipertensi dianggap pembunuh gelap atau *silent killer* (Gunawan, 2001).

Menurut data WHO (*World Health Organization*) pada tahun 2013, hipertensi diderita oleh 1 miliar orang di seluruh dunia. Diperkirakan tahun 2025 meningkat menjadi 1,5 miliar orang (Anonim, 2015). Di Indonesia angka hipertensi mencapai 25,8% dari seluruh penduduk Indonesia (Riskesmas, 2013). Menurut Fitriana (2013) bahwa kasus hipertensi remaja di Kota Pekanbaru mencapai angka 136 kasus atau 17,6%. Sedangkan hipertensi dijumpai pada 4.400 per 10.000 penduduk Indonesia dan telah mencapai 31,7% dari total penduduk muda atau dewasa di Jawa Timur (Nur'aini, 2014). Data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Magetan di Kabupaten Magetan pada tahun 2015 ditemukan 182 kasus hipertensi, 31 kasus hipertensi pada laki-laki dan 151 kasus pada perempuan usia 15-19 tahun.

Remaja laki-laki lebih rentan terhadap hipertensi karena mereka mempunyai gaya hidup yang kurang sehat, mulai dari kebiasaan merokok dan minum kopi yang tidak lepas dari jadwal kegiatan sehari-hari. Hal ini sedikit tercermin pada kehidupan sehari-hari siswa laki-laki SMK Yosonegoro Magetan dimana hasil wawancara pada 50 siswa menyatakan bahwa mereka merokok dan minum kopi 1-3 kali per hari. Kebiasaan merokok dan minum kopi akan meningkatkan resiko terkena hipertensi.

Hipertensi menjadi masalah kesehatan yang serius terutama pada usia muda, karena jika tidak terkendali akan berkembang dan menimbulkan komplikasi yang berbahaya. Akibatnya bisa fatal karena sering timbul komplikasi, misalnya stroke (perdarahan otak), penyakit jantung koroner, dan gagal ginjal (Sustriani, 2006).

Faktor-faktor resiko hipertensi ada yang tidak dapat dikontrol dan dapat dikontrol. Faktor risiko tidak dapat dikontrol adalah umur, jenis kelamin dan riwayat keluarga, sedangkan yang dapat dikontrol adalah kegemukan (obesitas), asupan natrium, konsumsi alkohol, kurang olahraga, stres dan kebiasaan merokok (Junaidi, 2010).

Seseorang yang merokok lebih dari satu bungkus rokok sehari menjadi dua kali lebih rentan terhadap penyakit aterosklerotik koroner dibandingkan mereka yang tidak merokok, yang diduga menjadi penyebab adalah pengaruh nikotin terhadap pelepasan katekolamin oleh sistem saraf otonom. Namun efek nikotin tidak bersifat kumulatif, mantan perokok berisiko rendah seperti bukan perokok (Price & Wilson, 2006).

Tekanan darah dipengaruhi oleh aktivitas fisik. Tekanan darah akan lebih tinggi pada saat melakukan aktivitas fisik dan lebih rendah ketika beristirahat. Aktivitas fisik adalah gerakan yang dilakukan oleh otot tubuh dan sistem penunjangnya. Selama melakukan aktivitas fisik, otot membutuhkan energi diluar metabolisme untuk bergerak, sedangkan jantung dan paru-paru memerlukan tambahan energi untuk mengantarkan zat-zat gizi dan oksigen keseluruh tubuh dan untuk mengeluarkan sisa-sisa dari tubuh. Sedangkan kurangnya aktivitas fisik meningkatkan resiko menderita

hipertensi karena meningkatkan resiko kelebihan berat badan (Mannan, 2012).

Orang yang tidak aktif juga cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi sehingga otot jantungnya harus bekerja lebih keras pada setiap kontraksi. Makin keras dan sering otot jantung harus memompa makin besar tekanan yang dibebankan pada arteri. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Mannan (2012) yang berjudul faktor Resiko Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Bangkala Kabupaten Jeneponto Tahun 2012 menyatakan bahwa aktivitas fisik merupakan faktor resiko kejadian hipertensi dengan $QR = 2,67$ (CI 95% LL=1,20 UL=5,90). Hal tersebut menunjukkan bahwa responden yang kurang beraktivitas fisik atau olahraga berisiko 2,67 kali menderita hipertensi dibandingkan dengan responden yang sering melakukan aktivitas fisik.

Hubungan konsumsi alkohol dengan hipertensi menurut Haendra (2012) menyatakan ada hubungan yang bermakna ($p=0,43$) antara konsumsi alkohol dan peningkatan tekanan darah. Adapun teori yang mendukung pernyataan tersebut antara lain, pernyataan Hull (1996) dalam Haendra (2012) yaitu orang-orang yang minum alkohol terlalu sering atau yang terlalu banyak memiliki tekanan darah lebih tinggi daripada individu yang tidak minum atau minum sedikit.

Terjadinya hipertensi pada remaja dapat dicegah dengan cara menjaga pola hidup sehat dan memperhatikan faktor resiko yang dapat dikontrol. Misalnya, mempertahankan berat badan tetap dalam kondisi normal, olahraga fisik secara teratur menghindari kebiasaan merokok dan minum-minuman

keras serta rutin memeriksakan tekanan darah. Berdasarkan data-data diatas peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Faktor Resiko Terjadinya Hipertensi Pada Remaja Laki-laki”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan masalah diatas maka didapatkan rumusan masalah bagaimanakah Faktor Resiko Terjadinya Hipertensi Pada Remaja Laki-laki di SMK Yosonegoro Magetan ?

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perilaku remaja laki-laki dalam pencegahan hipertensi di SMK Yosonegoro Magetan.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

1. Bagi IPTEK

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber informasi yang benar untuk remaja tentang faktor resiko hipertensi dan pencegahannya

2. Bagi Ilmu Keperawatan

Penelitian ini dapat digunakan dalam rangka menambah ragam penelitian tentang hipertensi dan dapat dijadikan referensi untuk peneliti selanjutnya agar dapat mengembangkan penelitian ini dalam lingkup dan masalah yang lebih luas.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Remaja Laki-laki

Penelitian ini dapat dijadikan pedoman dalam upaya meningkatkan standar kesehatan dan mencegah hipertensi pada usia muda sehingga tidak menyebabkan komplikasi selanjutnya.

2. Bagi Profesi Keperawatan

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai dasar untuk penatalaksanaan mengenai pencegahan hipertensi pada remaja dan juga dapat digunakan sebagai referensi untuk acuan dalam profesi keperawatan dalam rangka upaya menurunkan angka penderita hipertensi.

3. Bagi SMK Yosonegoro Magetan

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan sebagai sumber informasi secara menyeluruh tentang faktor-faktor yang mempengaruhi hipertensi pada remaja laki-laki dan pencegahannya.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat mendukung peneliti selanjutnya untuk meneliti lebih luas dan lebih dalam lagi mengenai pencegahan hipertensi pada remaja laki-laki.

1.5 Keaslian Penelitian

1. Renny Fitriana, dkk, 2013, Faktor Risiko Kejadian Hipertensi Pada Remaja Di Wilayah Kerja Puskesmas Rawat Inap Sidomulyo Kota Pekanbaru, hasil penelitian menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara riwayat keturunan, obesitas, dan aktivitas fisik dengan

kejadian hipertensi sedangkan perilaku merokok dan asupan natrium tidak terdapat hubungan yang signifikan. Persamaan dari penelitian ini adalah meneliti tentang kejadian hipertensi pada remaja. Perbedaan dari penelitian ini adalah menggunakan desain penelitian *case control*, sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan desain penelitian deskriptif.

2. Febby Haendra Dwi Anggara, dkk. 2013. Dalam penelitian berjudul Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Tekanan Darah di Puskesmas Telaga Murni, Cikarang Barat Tahun 2012. Hasil penelitian ini menyatakan bahwa jenis kelamin tidak berhubungan statistik dengan tekanan darah. Sedangkan umur, pendidikan, pekerjaan, IMT, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, kebiasaan olahraga, asupan natrium, asupan kalium berhubungan secara statistik dengan tekanan darah. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu sama-sama meneliti tentang faktor risiko yang berhubungan dengan tekanan darah. Perbedaannya yaitu penelitian ini menggunakan desain penelitian *cross sectional*, sedangkan penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif.
3. Merlisa C talumewo, dkk 2012. Dalam penelitian berjudul Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien di Wilayah Kerja Puskesmas Airmadidi Kabupaten Minahasa Utara. Hasil penelitian ini menyatakan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan merokok, konsumsi alkohol dan riwayat keluarga dengan kejadian hipertensi pada pasien di wilayah kerja Puskesmas Airmadidi Kabupaten Minahasa utara.

Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah melakukan penelitian tentang faktor risiko yang berkaitan dengan kejadian hipertensi. Perbedaannya adalah Penelitian ini menggunakan metode penelitian observasional analitik dengan desain *case control study*, sedangkan penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif.

