

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal yang mengakibatkan peningkatan angka morbiditas dan angka kematian (mortalitas). Tekanan yang abnormal atau tinggi pada pembuluh darah menyebabkan meningkatnya resiko terhadap stroke, gagal jantung, serangan jantung, dan kerusakan ginjal (Adib, 2009). Hipertensi 90% tidak diketahui secara pasti faktor penyebabnya, namun dari berbagai penelitian telah di temukan beberapa faktor yang sering menyebabkan terjadinya hipertensi, diantaranya jenis kelamin, latihan fisik, makanan, stimulan (zat-zat yang mempercepat fungsi tubuh), stres emosional (marah, takut, dan aktivitas seksual), kondisi penyakit (arteriosclerosis), hereditas, nyeri, obesitas, usia serta kondisi pembuluh darah. Hipertensi menunjukkan gangguan kesehatan yang mematikan. Hipertensi dijuluki sebagai *silent killer*, karena penderita sering tidak merasakan adanya gejala dan mengetahuinya setelah memeriksakan tekanan darah, dan juga dapat menyerang siapa saja. Prevalensi terjadinya hipertensi pada laki-laki sama dengan wanita. Namun wanita terlindungi dari penyakit jantung koroner. (Prasetyorini dan Prawesti, 2012).

Faktor yang mempengaruhi memacu terjadinya hipertensi diantaranya adalah faktor genetik, jenis kelamin, umur, obesitas, konsumsi garam, alkohol. Adanya peningkatan kelebihan berat badan atau obesitas, menyebabkan kurangnya aktivitas fisik seseorang. Peningkatan tekanan darah yang disebabkan aktivitas yang kurang, menyebabkan jantung harus bekerja keras dalam menyuplai darah ke

seluruh jaringan tubuh dan didapatkan kenaikan tekanan darah (Santoso, 2013). Hipertensi sendiri merupakan faktor resiko utama untuk terjadinya penyakit jantung, gagal jantung kongesif, stroke, gangguan penglihatan dan penyakit ginjal. Tekanan darah yang tinggi umumnya meningkatkan resiko terjadinya komplikasi tersebut. Remaja merupakan kelompok umur yang rentan terkena dampak dari adanya perubahan, terkait dengan perkembangan kognitif dan psikososial yang belum matang sehingga akan mudah terpengaruh oleh lingkungan. Adanya pertumbuhan sosial dan pola kehidupan masyarakat akan mempengaruhi jenis pola penyakit pada remaja salah satunya adalah hipertensi (Arisman, 2009).

Data WHO (*World Health Organization*) pada tahun 2013, hipertensi diderita oleh 1 milyar orang di seluruh dunia. Diperkirakan tahun 2025 meningkat menjadi 1,5 milyar orang (Anonim, 2015). Di Indonesia, hipertensi yang terjadi pada remaja hingga usia 20 tahun mencapai 6,1% (Raharjo, 1991). Namun data Riset Kesehatan Dasar tahun 2007 menunjukkan prevalensi yang lebih tinggi dibandingkan dengan penelitian sebelumnya. Hipertensi pada remaja usia 15-17 tahun di Indonesia mencapai 8,3% (Depkes, 2008). Sedangkan hipertensi dijumpai 4.400 per 10.000 penduduk Indonesia dan telah mencapai 31,7% dari total penduduk muda di Jawa Timur (Nur'aini, 2014). Data Dinas Kesehatan Ponorogo tahun 2012 terdapat 33.461 jiwa penderita hipertensi di wilayah Kabupaten Ponorogo.

Berdasarkan penelitian Saiful (2014) di Ponorogo didapatkan sebanyak 107 remaja mengalami hipertensi pada usia rentang 16-19 tahun. Data Dinas Kesehatan Ponorogo tahun 2015 ditemukan 182 kasus hipertensi pada remaja, 31 kasus pada laki-laki dan 151 kasus pada perempuan rentang usia 15-19 tahun.

Jumlah penderita hipertensi terbanyak di Ponorogo terdapat di Puskesmas Ponorogo Utara sebesar 11,8% (3.960), terbanyak kedua terdapat di Puskesmas Balong sebesar 9,9% (3.323), diikuti dengan Puskesmas Selatan sebesar 7,7% (2.580), Puskesmas Jenangan 6,3% (2.123), dan Puskesmas Ngebel 5,2%(1.746). Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di SMK Negeri 1 Ponorogo, dari 10 responden terdapat 7 yang mengalami prehipertensi. Adapun dari 7 responden tersebut, 3 responden karena faktor diet yang tidak sehat, 3 responden karena faktor kurangnya aktivitas, 1 responden karena stress.

Hipertensi pada remaja merupakan dampak dari gaya hidup yang kurang sehat, mulai dari kebiasaan makan makanan berlemak, dan kurangnya dalam beraktivitas fisik. Kurangnya aktivitas fisik dapat mempengaruhi kinerja dari jantung. Dengan sedikitnya pengolahan gerak tubuh menjadikan kurangnya pengeluaran energi membuat jantung harus bekerja keras dalam memompa darah, desakan darah terhadap dinding-dinding arteri ketika darah tersebut dipompa dari jantung ke jaringan mengakibatkan frekuensi denyut jantung meningkatkan, jantung bekerja lebih keras yang mengakibatkan naiknya tekanan darah (Prasetyorini dan Prawesti, 2012). Terlebih resiko hipertensi pada remaja putri dipengaruhi hormon, pada wanita hormon esterogen merupakan hormon pelindung, akan tetapi semakin bertambahnya usia produksi hormon esterogen menurun yang mengakibatkan meningkatnya resiko hipertensi (Farizati dalam Khomarun, 2013). Hipertensi yang tidak segera ditangani akan mengakibatkan terjadinya komplikasi gagal jantung dan stroke karena aliran darah tidak lancar maka suplai oksigen yang dibawa sel-sel darah merah menjadi terhambat, sehingga otak kekurangan oksigen dan mengakibatkan kelumpuhan pada bagian

tubuh yang kerjanya dipengaruhi oleh otak yang mengalami vasokonstriksi (Putra, 2014).

Upaya mendeteksi terjadinya hipertensi pada remaja merupakan langkah awal untuk mencegah komplikasi dari hipertensi. Pemenuhan aktivitas fisik yang sesuai kebutuhan remaja dan perbaikan gaya hidup merupakan salah satu dari sekian banyak hal yang dikategorikan dalam pencegahan terjadinya hipertensi. Perlunya kesadaran remaja dalam melakukan aktivitas fisik sesuai kebutuhan dan didukung keluarga dalam pemberian motivasi. Peran guru dan tenaga kesehatan diharapkan dapat meningkatkan remaja dalam melakukan aktivitas fisik sesuai kebutuhan dengan memberikan informasi melalui penyuluhan atau pendidikan kesehatan. Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik meneliti “Faktor Resiko Aktivitas Fisik Pada Prehipertensi Remaja Putri di MAN 2 Ponorogo”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka didapatkan rumusan masalah bagaimanakah “Aktivitas Fisik Pada Prehipertensi Remaja Putri di MAN 2 Ponorogo” ?

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor pola aktivitas sebagai Faktor Resiko Aktivitas Fisik Pada Prehipertensi Remaja Putri di MAN 2 Ponorogo.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

1. Bagi IPTEK

Memberikan informasi kepada masyarakat tentang faktor resiko aktivitas fisik pada prehipertensi remaja putri.

2. Bagi Institusi Keperawatan

Menambah beragam hasil penelitian dalam dunia penelitian serta dapat dijadikan referensi bagi pembaca lain yang ingin mengadakan penelitian lebih lanjut, baik penelitian yang serupa maupun penelitian yang lebih kompleks.

3. Bagi Profesi

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai dasar untuk menatalaksanakan penelitian lebih lanjut dalam mengembangkan profesi keperawatan sebagai edukator untuk menurunkan angka terjadinya hipertensi pada remaja putri.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Responden

Penelitian ini dapat dijadikan sumber pengetahuan remaja tentang aktivitas fisik pada prehipertensi remaja. Remaja putri diharapkan mampu beraktivitas fisik secara teratur untuk mengurangi resiko terjadinya prehipertensi pada remaja putri.

2. Bagi Peneliti

Sebagai sarana untuk menerapkan ilmu yang diperoleh dibangku kuliah dan meningkatkan pengetahuan masyarakat, wawasan dan kemampuan dibidang keperawatan yang biasa dipraktikan dilingkungan masyarakat serta menambah pengalaman peneliti dalam melakukan penelitian.

3. Bagi Peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan pada remaja untuk mengetahui pentingnya melakukan aktivitas fisik secara teratur untuk mengurangi resiko terjadinya prehipertensi pada remaja putri, sehingga dapat dijadikan acuan bagi para remaja pada penelitian yang akan datang

1.5 Keaslian Penelitian

Penelitian sebelumnya telah melakukan penelitian tentang :

1. Ika Puji Wahyuni (2013) dengan judul “Faktor Resiko Hipertensi Pada Laki-laki Di Wilayah Kerja Puskesmas Tawangrejo Kota Madiun”. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan desain penelitian adalah *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini adalah masyarakat laki-laki yang menderita hipertensi yang berobat ke puskesmas Tawangrejo kota Madiun. Besar sampel pada penelitian ini adalah 45 responden. Pengumpulan data menggunakan instrumen kuisisioner. Persamaan dengan penelitian tersebut adalah sama-sama meneliti tentang hipertensi. Perbedaannya terletak pada variabel dan metode penelitian.
2. Agnesia Nuarima Kartikasari (2012) dengan judul “Faktor Resiko Hipertensi Pada Masyarakat Di Desa Kabongan Kidul Kabupaten Rembang”. Penelitian ini adalah observasional analitik dengan pendekatan *case control*. Subyek dalam penelitian ini berjumlah 106 responden, yang terdiri dari 53 kasus dan 53 kontrol. Penelitian ini di Desa Kabongan Kidul, Kabupaten Rembang pada bulan Maret 2012. Sampel diambil secara *simple random sampling*. Data diperoleh melalui kuesioner dan

wawancara langsung serta pemeriksaan fisik berupa pengukuran tekanan darah, tinggi badan dan berat badan. Persamaan dengan penelitian ini adalah sama-sama meneliti tentang hipertensi. Perbedaannya terletak pada variabel dan metode penelitian.

3. Riananda Kusumawardhani (2016) dengan judul “Faktor Resiko Terjadinya Hipertensi Pada Remaja Laki-Laki di SMK Yosonegoro Magetan”. Desain penelitian ini adalah deskriptif dengan populasi 461 siswa laki-laki dan jumlah sampel responden 46 responden. Sampling penelitian menggunakan *proportional random sampling*, pengumpulan data menggunakan prosentase. Persamaan dengan penelitian tersebut sama-sama meneliti tentang hipertensi dan pada remaja. Perbedaan terletak pada variable, tempat penelitian dan metode penelitian.

