

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Urbanisasi dan kemajuan teknologi telah menyebabkan peningkatan gaya hidup *sedentari*, yang ditandai dengan kebiasaan bekerja di depan komputer, menonton televisi, dan penggunaan gawai yang mengurangi aktivitas fisik. Penurunan aktivitas fisik ini berkontribusi pada peningkatan prevalensi penyakit kronis, seperti hipertensi, obesitas, dan diabetes (Tremblay et al., 2017). Hipertensi, yang sering disebut sebagai "*Silent Killer*" karena minimnya gejala klinis, menjadi masalah kesehatan utama karena dapat menyebabkan kematian mendadak serta meningkatkan angka morbiditas dan mortalitas, terutama di kalangan individu dengan aktivitas fisik rendah (Kemenkes RI, 2018). Di Indonesia, prevalensi hipertensi semakin meningkat, memberikan tekanan signifikan terhadap sistem kesehatan. Faktor gaya hidup, seperti kurangnya aktivitas fisik dan pola makan yang tidak sehat, berperan penting dalam prevalensi hipertensi, sehingga diperlukan upaya pencegahan dan intervensi yang lebih efektif. Tanpa langkah-langkah yang tepat, dampak negatif dari gaya hidup *sedentari* akan terus membebani sistem kesehatan dan mengancam kualitas hidup masyarakat (Kemenkes RI, 2019).

Berdasarkan laporan *World Health Organization* (WHO) tahun 2015, prevalensi hipertensi secara global mencapai 1,13 Miliar orang, atau sekitar sepertiga dari populasi dunia. Tren ini terus meningkat, dengan proyeksi jumlah penderita hipertensi mencapai 1,5 Miliar pada tahun 2025. Hipertensi

juga menjadi penyebab utama kematian, dengan sekitar 9,4 juta orang meninggal setiap tahun akibat hipertensi dan komplikasi yang menyertainya (Rokom, 2019). Data global tahun 2023 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi, terutama di kawasan Asia Tenggara, mengalami peningkatan signifikan dari 29% menjadi 32%, hal tersebut terjadi karena pengaruh urbanisasi dan kemajuan teknologi (Kario et al., 2024). Menurut Riset kesehatan dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi hipertensi pada usia ≥ 18 tahun di Indonesia mencapai 34,1% atau sejumlah 63.309.620 jiwa. Sementara di Jawa Timur angka ini lebih tinggi, yaitu sebanyak 2.005.393 jiwa (36,3%). Di Kabupaten Ngawi, berdasarkan data penyakit tidak menular tahun 2023, prevalensi hipertensi pada usia ≥ 18 tahun di wilayah tersebut mencapai 41,39%. Sedangkan data pada Puskesmas Bringin Kabupaten Ngawi sejak Januari - September 2024 mencatat adanya 10.069 jiwa yang menderita hipertensi. Pada Bulan Januari - Desember 2024, pasien dewasa yang berobat di Puskesmas Bringin Kabupaten Ngawi terdapat 1.316 pasien.

Gaya hidup *sedentari*, yang ditandai dengan aktivitas fisik minimal seperti duduk atau berbaring dalam waktu yang lama, berkontribusi dalam peningkatan prevalensi hipertensi. Kebiasaan ini dapat menyebabkan penurunan fungsi pembuluh darah, peningkatan resistensi insulin, dan peradangan, yang semuanya berkontribusi pada terjadinya hipertensi (Tremblay et al., 2017). Waktu yang dihabiskan dalam posisi duduk yang berkepanjangan juga mengakibatkan penurunan kapasitas fungsional sistem kardiovaskular dan menyebabkan akumulasi faktor risiko lain, seperti obesitas dan gangguan metabolik (Lim et al., 2017). Gaya hidup *sedentari* yang

berkepanjangan tidak hanya memperburuk kesehatan, tetapi juga berkontribusi pada peningkatan prevalensi hipertensi, yang dapat mengurangi kualitas hidup dan meningkatkan angka morbiditas (Katika et al., 2023). Kelompok usia dewasa, terutama mereka yang bekerja di depan komputer, menjadi salah satu kelompok yang paling terpengaruh, dengan rata-rata waktu aktivitas *sedentari* mencapai 52 jam/minggu, yang artinya kurangnya aktivitas fisik yang dapat memperburuk kondisi kesehatan (Platini et al., 2024). Oleh karena itu, penting untuk melakukan upaya dalam meningkatkan aktivitas fisik guna mengurangi risiko hipertensi dan komplikasi yang terkait.

Platini (2024) mengungkapkan bahwa individu dengan kebiasaan *sedentari* memiliki risiko hipertensi yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang aktif secara fisik. Oleh karena itu, upaya pencegahan hipertensi dapat dilakukan melalui program intervensi yang berfokus pada peningkatan aktivitas fisik di kalangan dewasa. Program ini mencakup pengaturan waktu untuk berolahraga, seperti berjalan kaki selama 30 menit setiap hari, serta pengurangan waktu duduk dengan melakukan aktivitas ringan setiap jam. Selain itu, edukasi masyarakat mengenai pentingnya aktivitas fisik dan dampak negatif dari gaya hidup *sedentari* juga sangat penting, seperti yang diungkapkan oleh Tremblay (Tremblay et al., 2017), yang menekankan perlunya kampanye kesehatan untuk meningkatkan kesadaran akan risiko hipertensi. Dengan menerapkan langkah-langkah ini, diharapkan dampak buruk gaya hidup *sedentari* dapat diminimalkan, sehingga menekan angka kejadian hipertensi pada usia dewasa.

Dalam perspektif Islam, menjaga kesehatan merupakan tanggung jawab seorang muslim sebagai amanah dari Allah SWT. Rasulullah SAW bersabda, "Sesungguhnya badanmu memiliki hak atasmu" (HR. Bukhari dan Muslim), yang menegaskan pentingnya menjaga kesehatan tubuh. Gaya hidup *sedentari* dapat dianggap sebagai bentuk kelalaian terhadap amanah tersebut, mengingat dampaknya yang negatif terhadap kesehatan. Oleh karena itu, perubahan pola hidup menuju gaya hidup yang lebih aktif menjadi hal yang mendesak untuk diterapkan.

Berdasarkan temuan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis lebih lanjut dampak gaya hidup *sedentari* terhadap kejadian hipertensi di kalangan dewasa, khususnya di Puskesmas Bringin Kabupaten Ngawi, guna memberikan rekomendasi yang relevan untuk intervensi kesehatan masyarakat.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang diatas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah: Adakah hubungan gaya hidup *sedentari* dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa di Puskesmas Bringin Kabupaten Ngawi?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah: Mengetahui hubungan gaya hidup *sedentari* dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa di Puskesmas Bringin Kabupaten Ngawi.

1.3.2 Tujuan khusus

1. Mengidentifikasi gaya hidup *sedentari* pada usia dewasa di Puskesmas Bringin Kabupaten Ngawi.
2. Mengidentifikasi kejadian hipertensi pada usia dewasa di Puskesmas Bringin Kabupaten Ngawi.
3. Menganalisis hubungan gaya hidup *sedentari* dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa di Puskesmas Bringin Kabupaten Ngawi.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini bermanfaat untuk menambah wawasan dan kajian akademik terkait hubungan gaya hidup *sedentari* dengan kejadian hipertensi, terutama pada populasi dewasa.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini memberikan kesempatan untuk mengembangkan keterampilan peneliti dalam melakukan riset di bidang kesehatan masyarakat, serta memperkaya pengetahuan tentang faktor risiko gaya hidup *sedentari* dan hipertensi.

2. Bagi Masyarakat

Penelitian ini memberikan wawasan kepada masyarakat, khususnya kelompok usia dewasa, tentang pentingnya mengurangi perilaku *sedentari* dan meningkatkan aktivitas fisik sebagai langkah preventif terhadap hipertensi.

3. Bagi Tempat Penelitian

Penelitian ini dapat digunakan sebagai tambahan informasi pengembangan intervensi promotif dan preventif mengenai perubahan gaya hidup masyarakat untuk menekan angka kejadian hipertensi.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi dan dasar bagi penelitian-penelitian selanjutnya yang ingin mengeksplorasi lebih jauh tentang hubungan antara gaya hidup *sedentari* dan penyakit kardiovaskular lainnya. Penelitian ini juga dapat membantu mengidentifikasi area-area yang memerlukan penelitian lebih lanjut.

1.5 Keaslian penelitian

1. Penelitian dilakukan oleh Lailiyah Yusna Yusfita dengan judul “Hubungan Perilaku *Sedentari* dengan Sindrom Metabolik pada Pekerja” pada tahun 2018. Metode yang digunakan adalah studi observasional dengan desain *cross-sectional* yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara perilaku *sedentari* dengan sindrom metabolik. Penelitian ini melibatkan 66 pekerja dari total 113 pekerja yang melakukan *Medical Check-Up* (MCU) di Laboratorium Prima Medika Surabaya pada November-Desember 2017. Variabel independen meliputi usia, jenis kelamin, dan perilaku *sedentari*, sedangkan variabel dependennya adalah sindrom metabolik berdasarkan kriteria IDF tahun 2005. Analisis menggunakan uji *Chi-square* menunjukkan bahwa perilaku *sedentari* ≥ 6 jam/hari secara signifikan berhubungan dengan sindrom metabolik ($p=0,000$). Hasil penelitian

menunjukkan prevalensi sindrom metabolik sebesar 43,9% di antara peserta. Dari 29 pekerja dengan sindrom metabolik, sebanyak 26 memiliki perilaku *sedentari* ≥ 6 jam/hari. Penelitian ini menyimpulkan bahwa *sedentari* ≥ 6 jam/hari meningkatkan risiko sindrom metabolik hingga 16 kali lipat dibandingkan dengan pekerja dengan *sedentari* < 6 jam/hari.

Persamaan: Sama-sama meneliti hubungan antara gaya hidup *sedentari* (variabel independen) dan dampaknya pada kondisi kesehatan (variabel dependen), meskipun dalam konteks yang berbeda, yaitu sindrom metabolik. Perbedaan: Penelitian menggunakan desain observasional *cross-sectional* tanpa intervensi, sedangkan penelitian ini menggunakan metode korelasi (Yusfita, 2019).

2. Penelitian oleh Rachma Wenidayanti Prasetyo berjudul “Hubungan Antara Sedentary Lifestyle dengan Kejadian Hipertensi pada Pekerja PT. Pupuk Kalimantan Timur Selama Masa Pandemi COVID-19 di Kota Surabaya” pada tahun 2022. Metode yang digunakan adalah analitik observasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel penelitian terdiri dari 50 pekerja PT. Pupuk Kalimantan Timur yang diambil dengan metode sampel jenuh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara Sedentary Lifestyle dengan kejadian hipertensi pada pekerja di PT. Pupuk Kalimantan Timur Selama Masa Pandemi COVID-19 di Kota Surabaya. Variabel independen yang dianalisis adalah gaya hidup *sedentari* yang diukur dengan kuisioner, sedangkan variabel dependennya adalah kejadian hipertensi yang diukur menggunakan Sphygmomanometer. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner *Global Physical Activity Questionnaire*

(GPAQ) untuk data primer, dan data sekunder berupa informasi karyawan dari perusahaan. Analisis data dilakukan dengan uji statistik Chi-square pada tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$). Hasil penelitian menunjukkan bahwa sedentary lifestyle memiliki hubungan yang cukup kuat dengan kejadian hipertensi pada pekerja ($p = 0,434$). Sebanyak 71,4% pekerja dengan gaya hidup sedentary mengalami hipertensi, sementara 75,9% pekerja tanpa gaya hidup sedentary tidak mengalami hipertensi. Kesimpulannya, *sedentary lifestyle* merupakan salah satu faktor risiko yang signifikan terhadap hipertensi, sehingga diperlukan upaya intervensi seperti konseling dan promosi kesehatan oleh perusahaan. Persamaan: Variabel independen gaya hidup *sedentary* dan variabel dependen hipertensi. Perbedaan: Penelitian di atas menggunakan metode analitik observasional *cross-sectional*, sedangkan penelitian ini menggunakan metode korelasi (Prasetyo, 2022).

3. Penelitian lainnya dilakukan oleh Wendi Muh. Fadhli dengan judul “Hubungan antara Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi pada Usia Dewasa Muda di Desa Lamakan Kecamatan Karamat Kabupaten Buol” pada tahun 2018. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara gaya hidup (termasuk pola makan, konsumsi kopi, kebiasaan merokok, dan aktivitas fisik) dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa muda (21-40 tahun) di Desa Lamakan. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Sampel berjumlah 82 responden yang berusia dewasa muda (21–40 tahun), diambil menggunakan rumus Dahlan. Variabel independen yang dianalisis adalah gaya hidup seperti pola

makan, konsumsi kopi, merokok, dan aktivitas fisik, sedangkan variabel dependennya adalah kejadian hipertensi yang diukur menggunakan Tensimeter. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan kuesioner dan tensimeter. Analisis data dilakukan dengan uji statistik *Chi-square* pada untuk menguji hubungan antara gaya hidup (makanan bergaram, konsumsi kopi, merokok, aktivitas fisik) dengan kejadian hipertensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa gaya hidup makanan bergaram memiliki hubungan signifikan dengan kejadian hipertensi ($p=0,016$), sementara konsumsi kopi ($p=0,453$), merokok ($p=0,303$), dan aktivitas fisik ($p=0,249$) tidak menunjukkan hubungan yang signifikan. Disimpulkan bahwa konsumsi makanan bergaram berlebih merupakan faktor risiko yang mempengaruhi hipertensi pada usia dewasa muda. Persamaan: Sama-sama meneliti hubungan antara gaya hidup (variabel independen) dengan dampaknya pada kesehatan, khususnya hipertensi. Perbedaan: Penelitian di atas berfokus pada berbagai aspek gaya hidup (makanan bergaram, kopi, merokok, aktivitas fisik), sementara penelitian ini menyoroti satu faktor gaya hidup *sedentari* menggunakan metode korelasi dengan pendekatan *retrospektif*. Selain itu, populasi target penelitiannya adalah usia dewasa muda di daerah pedesaan. Sedangkan penelitian ini pada usia dewasa (Fadhli, 2018).

4. Penelitian lain yang relevan adalah penelitian oleh Rika Sarfika, Sulistiawati, Esi Afriyanti, dan I Made Moh. Yanuar Saifudin berjudul “*Self-care Behavior among Adult Patients with Hypertension in Padang, West Sumatra, Indonesia*” pada tahun 2023. Metode penelitian

- menggunakan desain *cross-sectional* dengan melibatkan 270 pasien hipertensi dewasa sebagai sampel, yang dipilih melalui teknik *consecutive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah *Hypertension Blood Pressure Self-Care Profile* (HBP-SCP). Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku *self-care* pasien hipertensi berada pada tingkat sedang (Mean = 49.78, SD = 6.64). Kesimpulan dari hasil penelitian bahwa faktor-faktor seperti etnisitas, status pernikahan, dan indeks massa tubuh ditemukan memiliki pengaruh signifikan terhadap perilaku *self-care* pasien hipertensi yang ditandai dengan hasil perhitungan ($p < 0.05$). Persamaan: Penelitian ini membahas gaya hidup (variabel independen) yang memengaruhi tekanan darah (variabel dependen). Perbedaan: Penelitian di atas menekankan pada perilaku *self-care* menggunakan desain *cross-sectional*, sedangkan penelitian ini memfokuskan hubungan gaya hidup *sedentari* dengan hipertensi menggunakan metode korelasi (Sarfika et al., 2023).
5. Penelitian lainnya dilakukan oleh Yingxiang Yu, Cuiqing Chang, Yifan Wu, Chengcheng Guo, dan Lan Xie dengan judul “*Dose-effect Relationship between Brisk Walking and Blood Pressure in Chinese Occupational Population with Sedentary Lifestyles*” pada tahun 2021. Metode yang digunakan adalah *quasi-experimental* dengan pendekatan intervensi berjalan kaki cepat menggunakan pedometer pada 802 peserta dengan gaya hidup *sedentari*. Sampel terdiri dari pegawai kantor yang berusia 18–65 tahun, dengan 688 partisipan yang menyelesaikan penelitian. Bertujuan untuk mengeksplorasi efek dari aktivitas berjalan cepat terhadap tekanan darah (BP) dalam konteks populasi pekerja Tiongkok yang memiliki gaya

hidup *sedentari*. Variabel independen yang dianalisis adalah jumlah langkah efektif yang dicapai per hari, sedangkan variabel dependen terdiri dari tekanan darah SBP (*Systolic Blood Pressure*) dan DBP (*Diastolic Blood Pressure*). Uji analitis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik yang meliputi uji T untuk perbandingan sebelum dan sesudah intervensi, serta analisis regresi untuk menilai hubungan dosis-efek antara jumlah langkah dan perubahan tekanan darah. Hasil analisis menunjukkan bahwa setelah intervensi, terdapat penurunan signifikan pada SBP dan DBP di Level 1 hingga Level 3 ($p < 0,05$), dan ditemukan hubungan dosis-efek yang signifikan antara jumlah langkah yang efektif dan penurunan SBP. Penurunan rata-rata SBP yang signifikan tercatat antara level langkah yang lebih rendah dibandingkan dengan level maksimum. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa berjalan cepat dapat secara efektif mengontrol tekanan darah pada populasi pekerja Tiongkok dengan gaya hidup *sedentari*, serta terdapat hubungan dosis-efek yang signifikan antara aktivitas fisik dan perubahan tekanan darah sistolik. Hasilnya menunjukkan bahwa aktivitas berjalan kaki cepat secara signifikan menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik, terutama pada peserta dengan hipertensi sebelumnya. Hubungan dosis-respons ditemukan antara jumlah langkah efektif per hari dengan penurunan tekanan darah sistolik. Persamaan: Sama-sama meneliti hubungan antara gaya hidup *sedentari* (variabel independen) dan hipertensi (variabel dependen). Perbedaan: Penelitian di atas menggunakan pendekatan intervensi dengan desain *quasi-experimental*, sedangkan penelitian ini menggunakan metode korelasi

untuk mengamati hubungan gaya hidup *sedentari* dengan hipertensi tanpa memberikan intervensi langsung (Yingxiang et al., 2021).

