

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Gaya hidup merupakan suatu kebutuhan sekunder manusia yang bisa berubah dan bergantung pada zaman atau keinginan seseorang untuk mengubah gaya hidupnya. Adapun gaya hidup yang menggambarkan pola perilaku sehari-hari yang mengarah pada pemeliharaan fisik, mental, stres dan sosial (Tarigan et al., 2018). Gaya hidup merupakan faktor terpenting yang sangat mempengaruhi dalam kehidupan masyarakat. Gaya hidup yang tidak sehat juga berpengaruh terjadinya hipertensi seperti makan makanan cepat saji yang banyak mengandung pengawet dan kadar garam yang terlalu tinggi adapun mengkonsumsi makanan yang banyak lemak dan kebiasaan merokok (Suothet al., 2019). Gaya hidup merupakan faktor risiko penting timbulnya hipertensi pada seseorang termasuk usia dewasa muda. Meningkatnya hipertensi dipengaruhi oleh gaya hidup yang tidak sehat. Hal-hal yang termasuk gaya hidup tidak sehat, antara lain merokok, kurang olahraga, mengonsumsi makanan yang kurang bergizi, dan stres. Riwayat keluarga, kebiasaan hidup yang kurang baik, pola diet yang kurang baik dan durasi atau kualitas tidur yang kurang baik juga merupakan faktor risiko terjadinya hipertensi (Fatmawati, 2017).

Menurut *World Health Organization*, diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi. Sekitar dua pertiga penderitanya tinggal di negara-negara berpenghasilan rendah dan

menengah (WHO, 2023). Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Tahun 2023 yang sebelumnya dikenal sebagai Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) menunjukkan bahwa prevalensi penyakit hipertensi pada penduduk berusia di atas 18 tahun menurun pada tahun 2023. Sebelumnya, hasil RISKESDAS Tahun 2018, prevalensi di Indonesia mencapai 34,1%. Meskipun mengalami penurunan, namun angka ini masih tergolong tinggi yaitu 30,8% (Kemenkes RI, 2023).

Data Riskesdas 2018 pada penduduk usia 15 tahun ke atas menunjukkan faktor risiko seperti proporsi masyarakat yang kurang makan sayur dan buah sebesar 95,5%, kurang aktivitas fisik 35,5%, merokok 29,3%, obesitas sentral 31,0% dan obesitas umum 21,8%. Data tersebut di atas menunjukkan peningkatan jika dibandingkan dengan data Riskesdas tahun 2013 (Kemenkes RI, 2019). Laporan Tahunan Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur melaporkan bahwa persentase penderita hipertensi perempuan lebih banyak sebesar 60,4%, sedangkan penderita hipertensi laki-laki sebanyak 39,6% (Dinkes Jatim, 2023). Data tahun 2023 jumlah penderita hipertensi di kabupaten ponorogo mencapai 291.058 jiwa, dengan 144.595 laki-laki dan 146.463 perempuan (Riskesdas, 2023). Jumlah pasien Hipertensi Di Klinik Aisyiyah Jetis Ponorogo tahun 2024 sebanyak 274 pasien, pada tahun 2025 nulan Januari sampai April sejumlah 127 pasien (Rekam Medis Klinik 'Aisyiyah Jenis Ponorogo, 2025).

Hipertensi atau peningkatan tekanan darah adalah suatu kondisi yang terjadi ketika tekanan sistolik di dalam pembuluh darah melebihi 140 mmHg dan atau tekanan darah diastolik melebihi 90 mmHg (Triyanto, 2019). Menurut Umardani (2018) penyebab hipertensi adalah genetik, obesitas,

stress lingkungan, dan hilangnya elastisitas jaringan dan arterosklerosis pada orang tua serta pelebaran pembuluh darah. Pada tanda dan gejala Hipertensi Menurut Salma (2020), yaitu: tidak ada gejala, sakit kepala (biasanya pada pagi hari sewaktu bangun tidur), bising (bunyi “nging”) di telinga, jantung berdebar-debar, pengelihan kabur, mimisan, dan tidak ada perbedaan tekanan darah walaupun berubah posisi. Hipertensi yang tidak terkontrol menyebabkan komplikasi seperti Stroke, Infark miokard, Gagal ginjal dan Ketidakmampuan jantung memompa darah (Triyanto, 2014)

Gaya hidup yang tidak sehat yang dapat menimbulkan penyakit hipertensi, seperti mengonsumsi makanan yang tinggi garam, terlalu banyak garam di dalam darah akan menarik air ke dalam pembuluh darah, sehingga volume total darah akan meningkat. Peningkatan volume darah otomatis akan membuat tekanan darah juga ikut meningkat. Makanan yang mengandung lemak dan kolesterol, lemak jenuh digunakan tubuh untuk memproduksi kolesterol, jika kita terlalu banyak mengonsumsi makanan yang tinggi lemak maka jumlah kolesterol dalam tubuh akan meningkat, kadar kolesterol yang terlalu tinggi akan meningkatkan resiko penyakit jantung dan stroke. Kebiasaan merokok juga dapat menyebabkan penyakit hipertensi. Zat nikotin yang terdapat pada rokok dapat merangsang pelepasan katekolamin. Peningkatan katekolamin menyebabkan iritabilitas miokardial, peningkatan denyut jantung dan menyebabkan vasokonstriksi, yang mana pada akhirnya dapat meningkatkan tekanan darah. Zat lain dalam rokok adalah karbon monoksida yang mengakibatkan jantung akan bekerja lebih berat untuk memberi cukup oksigen ke sel-sel tubuh. Rokok berperan membentuk

arterosklerosis dengan cara meningkatkan pengumpulan sel-sel darah (Dalimartha, 2019).

Hipertensi dapat dicegah dengan mengendalikan perilaku berisiko seperti merokok, diet yang tidak sehat seperti kurang konsumsi sayur dan buah serta konsumsi gula, garam dan lemak berlebih, obesitas, kurang aktivitas fisik, konsumsi alkohol berlebihan dan stres. Gaya hidup sehat adalah suatu gaya hidup yang memperhatikan faktor-faktor tertentu yang dapat mempengaruhi kesehatan, antara lain makanan dan olahraga (Anne, 2010, dalam Mishra, Singh, Sinha, dan Singhal, 2017). Komponen modifikasi gaya hidup yang perlu untuk dilakukan antara lain mempertahankan berat badan yang sehat, Menerapkan perilaku makan sehat, melakukan aktifitas fisik atau berolahraga, berhenti merokok dan berhenti mengonsumsi minuman beralkohol, Menghindari stress (Corwin, 2019).

Dalam surah At-Tahrim ayat 6 dalam terjemahan. Hai orang-orang yang beriman, peliharalah dirimu dan keluargamu dari api neraka yang bahan bakarnya adalah manusia dan batu penjaganya malaikat-malaikat yang kasar, keras, dan tidak mendurhakai Allah terhadap apa yang diperintahkan-Nya kepada mereka dan selalu mengerjakan apa yang diperintahkan.

Berdasarkan uraian diatas, maka penulis tertarik untuk meneliti “Hubungan gaya hidup dengan derajat hipertensi di ruang Marwa RSU 'Aisyiyah Ponorogo”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana hubungan gaya hidup dengan derajat hipertensi di Klinik ‘Aisyiyah Jetis Ponorogo?.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan gaya hidup dengan derajat hipertensi di Klinik ‘Aisyiyah Jetis Ponorogo.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi gaya hidup pada pasien hipertensi di Klinik ‘Aisyiyah Jetis Ponorogo
2. Mengidentifikasi derajat hipertensi pada pasien hipertensi di Klinik ‘Aisyiyah Jetis Ponorogo
3. Menganalisis hubungan gaya hidup dengan derajat hipertensi di Klinik ‘Aisyiyah Jetis Ponorogo.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan menjadi tambahan pengetahuan dan wawasan terkait “Hubungan gaya hidup dengan derajat hipertensi di Klinik ‘Aisyiyah Jetis Ponorogo” sebagai wacana yang dapat digunakan untuk studi literatur berikutnya di bidang keperawatan.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi peneliti

Hasil penelitian ini menjadi pengalaman berharga dan pengetahuan yang lebih baik bagi peneliti dalam menerapkan ilmu pengetahuan yang telah diperoleh dengan memperluas wawasan mengenai hubungan gaya hidup dengan derajat hipertensi di Klinik 'Aisyiyah Jetis Ponorogo.

2. Bagi tenaga kesehatan

Hasil penelitian ini dapat menjadi informasi terkait gambaran hubungan gaya hidup dengan derajat hipertensi sebagai upaya untuk meningkatkan kesehatan di masyarakat.

3. Bagi responden penelitian

Penelitian ini dapat memberikan tambahan informasi dan wawasan bagi responden tentang hubungan gaya hidup dengan derajat hipertensi di Klinik 'Aisyiyah Jetis Ponorogo.

1.5 Keaslian Penelitian

1. Murniani, dkk (2024) dengan judul penelitian Hubungan Gaya Hidup Terhadap Kejadian Hipertensi. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Responden penelitian ini adalah 109 responden, dimana 103 responden laki-laki dan 6 responden perempuan. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner. Data di analisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji chi square. Persamaan: analitik korelasi dengan pendekatan *cross sectional*, Instrumen penelitian menggunakan kuesioner. perbedaan: lokasi penelitian, responden pasien ruang rawat inap.

2. Agung Supratman (2019) Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda (20-44 Tahun) Di Wilayah Kerja Puskesmas Kampung Dalam Pontianak Timur. Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional*. Sampel penelitian sebanyak 66 orang yang diambil dengan teknik *purposive sampling*. Uji statistik yang digunakan uji *chi-square* dengan tingkat kepercayaan 95%. Persamaan variabel Independen Gaya Hidup, Variabel Dependen Kejadian Hipertensi, desain *cross sectional*, teknik *purposive sampling*. Uji statistik yang digunakan uji *chi-square* dengan tingkat kepercayaan 95%. Perbedaan Lokasi penelitian, Reponden pasien Rawat Inap.
3. Aji Sulistiyo (2022) Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Alian. Metode penelitian adalah korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*, Penulis mengambil data dari 94 responden, yang diambil secara *simple randomsampling*. Instrument atau alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuesioner Data dianalisis secara deskriptif dan korelatif. Persamaan variabel Independen Gaya Hidup, Variabel Dependen Kejadian Hipertensi, desain *cross sectional*. Instrument atau alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuesioner. Perbedaan Lokasi penelitian, Reponden pasien Rawat Inap, teknik *purposive sampling*, Uji statistik yang digunakan uji *chi-square* dengan tingkat kepercayaan 95%
4. Amelia (2022) berjudul Hubungan gaya hidup terhadap kejadian Hipertensi. Metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian ini adalah seluruh pasien Hipertensi berusia $\geq 15-64$ tahun yang ada di wilayah kerja UPTD Puskesmas

Gerunggang tahun 2023 berjumlah 8.864 orang. Sampel menggunakan rumus Slovin sebanyak 109 responden yang dilakukan dengan wawancara melalui kuesioner dan pemeriksaan tensi darah menggunakan alat tensimeter Sphygmomanometer. Data di analisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji chi square. Persamaan variabel Independen Gaya Hidup, Variabel Dependen Kejadian Hipertensi, pemeriksaan tensi darah menggunakan alat tensimeter Sphygmomanometer, Uji statistik yang digunakan uji *chi-square*. Perbedaan Lokasi penelitian, Instrument atau alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuesioner.

5. Bustang Arifin (2020) berjudul hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Sabutung Kabupaten Pangkep. Penelitian ini menggunakan metode penelitian analitik dengan pendekatan *cross sectional study* dan dilaksanakan di Puskesmas Sabutung Kabupaten Pangkep pada tanggal 12 Desember 2018 sampai 12 Januari 2019. Populasi dalam penelitian ini adalah semua pasien yang berobat di Puskesmas Sabutung sebanyak 70 populasi. Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling dengan jumlah sampel sebanyak 41 orang. Persamaan variabel Independen Gaya Hidup, Variabel Dependen Kejadian Hipertensi, metode penelitian analitik dengan pendekatan *cross sectional study*. sampel yang digunakan adalah purposive sampling. Perbedaan Lokasi penelitian