

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Usia dewasa cenderung memiliki gaya hidup tidak sehat di zaman modern, mereka lebih memilih hal-hal yang bersifat mudah didapatkan dan mudah dilaksanakan tanpa memikirkan dampaknya bagi kesehatan seperti mengonsumsi makanan cepat saji, tidak berolahraga, merokok berlebih, mengonsumsi alkohol dan kurang istirahat (Kasumayanti et al., 2021; Machsus et al., 2020). Gaya hidup tidak sehat akan membuat usia dewasa mudah mengalami peningkatan tekanan darah atau hipertensi yang menjadi salah satu penyebab penyakit kardiovaskuler (Shamsi et al., 2021; Salvador et al., 2020). Hipertensi dikenal sebagai *the silent killer* karena gejala umumnya tanpa keluhan sehingga banyak orang yang terlambat menyadari dirinya menderita hipertensi sampai ia mengalami komplikasi dari hipertensi seperti gagal ginjal, jantung koroner, stroke, kerusakan retina mata hingga kematian (Ekaningrum, 2021; Novitasari et al., 2022). Dampak hipertensi menyadarkan bahwa gaya hidup yang sering kita abaikan dapat menjadi masalah serius yang dapat mempengaruhi tekanan darah yang memiliki peranan penting bagi kesehatan tubuh.

Data dari *World Health Organization* (WHO) melaporkan prevalensi hipertensi di seluruh dunia saat ini sebesar 22% dari total penduduk dunia dan Asia Tenggara menempati urutan ke 3 dengan prevalensi sebesar 25% dari total

penduduk (WHO, 2019). Data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia melaporkan prevalensi orang yang mengalami hipertensi berusia \geq 18 tahun di Indonesia sebesar 34,1% pada tahun 2018 (Kemenkes RI, 2019). Kemudian, prevalensi orang yang mengalami hipertensi berusia \geq 15 tahun di Provinsi Jawa Timur sekitar 11.600.444 jiwa terdiri dari laki-laki 48,8% dan perempuan 51,2% (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur, 2022).

Dinas Kesehatan Kabupaten Jember (2022) melaporkan prevalensi orang yang mengalami hipertensi berusia \geq 15 tahun di Kabupaten Jember pada tahun 2022 sebanyak 767.032 jiwa dan Puskesmas Sumber Sari menduduki peringkat ke 1 dengan jumlah estimasi orang yang mengalami hipertensi berusia \geq 15 tahun sebanyak 27.648 jiwa. Hal ini menunjukkan bahwa jumlah orang yang mengalami hipertensi di setiap wilayah masih tergolong cukup tinggi.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan didapatkan bahwa Koordinator Layanan Penyakit Tidak Menular mengatakan sebagian besar pasien yang memiliki hipertensi disebabkan oleh dampak dari makanan yang dikonsumsinya dan sebagian besar pasien yang memiliki hipertensi tidak pernah melakukan olahraga serta memiliki kebiasaan merokok.

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu gangguan yang terjadi pada tekanan darah, dimana angka tekanan darah lebih tinggi dari rentang normal (Fadlilah et al., 2020; Putra & Susilawati, 2022). Tekanan darah merupakan tekanan yang diberikan darah pada dinding arteri untuk menjaga pembuluh darah tetap terbuka, perfusi kapiler dan oksigenasi seluruh jaringan tubuh (Yulia & Utomo, 2022). Tekanan darah sangat penting bagi

tubuh karena tekanan darah berkaitan dengan kesehatan tubuh sehingga tekanan darah harus berada dalam rentang normal dan tidak mengalami gangguan.

Banyak faktor yang dapat mempengaruhi tekanan darah, salah satunya ialah gaya hidup. Gaya hidup merupakan hal-hal yang biasa dilakukan seseorang dalam kehidupan sehari-hari di lingkungannya (Herdayanti & Indriani, 2019). Gaya hidup yang dapat mempengaruhi tekanan darah seperti mengonsumsi garam berlebih, mengonsumsi lemak berlebih, kebiasaan merokok, kebiasaan minum kopi, kebiasaan mengonsumsi alkohol, kebiasaan olahraga dan pola istirahat (Naryati & Priyono, 2022; Herdayanti & Indriani, 2019; Audina et al., 2021). Dengan demikian, gaya hidup menjadi faktor penting dalam kehidupan seseorang karena dapat mempengaruhi kesehatannya yang berkaitan dengan tekanan darah (Machsus et al., 2020).

Menurut teori model perubahan perilaku Precede-Proceed dari Lawrence Green, perilaku seseorang dapat dipengaruhi oleh 3 faktor yaitu faktor predisposisi, faktor pendukung dan faktor penguat. Faktor-faktor ini dapat mempengaruhi perilaku dan gaya hidup seseorang. Perilaku dan gaya hidup dalam teori ini dapat mempengaruhi kesehatan dengan kata lain perilaku dan gaya hidup seseorang berhubungan dengan kesehatannya (Irwan, 2017).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara gaya hidup dengan tekanan darah, penelitian ini menjelaskan bahwa gaya hidup tidak sehat dapat membuat tekanan darah menjadi meningkat (Liawati & Sidik, 2021). Penelitian lainnya menunjukkan bahwa gaya hidup yang dimiliki oleh seseorang dapat mempengaruhi kesehatan tekanan

darahnya sehingga nilai tekanan darah dalam tubuh dapat diperkirakan dari gaya hidup yang dimiliki, khususnya bagi seseorang yang berisiko mengalami gangguan pada tekanan darahnya seperti usia dewasa dan lanjut usia (Laili & Purnamasari, 2019).

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk menjaga tekanan darah agar tetap dalam rentang normal ialah dengan menjalankan gaya hidup sehat (Yulia & Utomo, 2022). Gaya hidup sehat telah terbukti dapat menurunkan tekanan darah dan menurunkan risiko terkena penyakit kardiovaskuler (Ayu et al., 2022). Gaya hidup sehat yaitu menjalankan kebiasaan baik dan menjauhi kebiasaan buruk yang dapat mengganggu kesehatan seperti membatasi asupan garam, mengurangi makanan yang berlemak, aktif secara fisik, tidak merokok, tidak mengonsumsi alkohol dan menjaga pola tidur (Naryati & Priyono, 2022; Kasumayanti et al., 2021; Guo et al., 2022; Maryono et al., 2020). Dengan demikian maka diperlukan penelitian lebih lanjut tentang hubungan gaya hidup dengan tekanan darah pada usia dewasa.

B. Rumusan Masalah

1. Pernyataan Masalah

Usia dewasa yang memiliki gaya hidup tidak sehat cenderung rentan mengalami gangguan pada tekanan darah seperti tekanan darah tinggi yang menjadi penyebab penyakit kardiovaskuler. Tingginya jumlah orang yang mengalami tekanan darah tinggi membuat tekanan darah tinggi menjadi masalah yang serius. Tekanan darah tinggi yang terjadi dalam waktu lama akan menimbulkan komplikasi bahkan kematian. Salah satu faktor yang diduga dapat mempengaruhi tekanan darah ialah gaya hidup

seperti kurang aktifitas fisik, mengonsumsi lemak berlebih, mengonsumsi kafein berlebih, mengonsumsi garam berlebih, kurang istirahat dan merokok. Gaya hidup tidak sehat ini dapat mempengaruhi kondisi pembuluh darah dan menghambat kerja pembuluh darah sehingga tekanan darah meningkat. Modifikasi gaya hidup diyakini dapat menjaga tekanan darah agar berada dalam rentang normal dan mengurangi risiko terkena penyakit kardiovaskuler.

2. Pertanyaan Masalah

- a. Bagaimana gaya hidup pada usia dewasa di Wilayah Kerja Puskesmas Sumpalsari Jember?
- b. Bagaimana tekanan darah pada usia dewasa di Wilayah Kerja Puskesmas Sumpalsari Jember?
- c. Apakah ada hubungan gaya hidup dengan tekanan darah pada usia dewasa di Wilayah Kerja Puskesmas Sumpalsari Jember?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan gaya hidup dengan tekanan darah pada usia dewasa di Wilayah Kerja Puskesmas Sumpalsari Jember.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi gaya hidup pada usia dewasa di Wilayah Kerja Puskesmas Sumpalsari Jember.
- b. Mengidentifikasi tekanan darah pada usia dewasa di Wilayah Kerja Puskesmas Sumpalsari Jember.

- c. Menganalisis hubungan gaya hidup dengan tekanan darah pada usia dewasa di Wilayah Kerja Puskesmas Sumpasari Jember.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian bagi :

1. Masyarakat

Penelitian ini dapat memberikan pengetahuan untuk menjalankan gaya hidup sehat dalam mengendalikan tekanan darah pada masyarakat khususnya usia dewasa di Wilayah Kerja Puskesmas Sumpasari Jember.

2. Perawat

Penelitian ini dapat memberikan motivasi bagi perawat untuk mengoptimalkan pemberian pelayanan kesehatan dalam mengatasi penyakit yang berhubungan dengan tekanan darah dan disebabkan oleh gaya hidup.

3. Puskesmas

Penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai gaya hidup dan tekanan darah pada usia dewasa di Wilayah Kerja Puskesmas Sumpasari Jember sehingga dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dan acuan dalam membuat rencana program kesehatan di Wilayah tersebut.

4. Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi bahan masukan dan sumber data yang memudahkan peneliti untuk mengembangkan penelitian selanjutnya menggunakan desain penelitian yang berbeda mengenai gaya hidup dengan tekanan darah.