

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Meningkatnya taraf hidup masyarakat terutama di negara maju membawa perubahan pada gaya hidup setiap individu, adanya perubahan tersebut membawa perubahan pola penyakit yang ada, terutama pada penyakit yang berhubungan dengan gaya hidup seseorang. Kondisi tersebut juga mengubah kasus-kasus penyakit infeksi yang pada awalnya menempati urutan pertama, namun sekarang bergeser pada penyakit-penyakit degeneratif dan metabolik yang menempati urutan teratas (Nadimin, 2011).

Laporan Survey Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) tahun 1995, sebanyak 66.664 rumah tangga didapatkan penyakit metabolik dan degeneratif menempati urutan pertama kemudian diikuti penyakit infeksi. Menurut WHO (*World Health Organization*) dalam penelitiannya yang berjudul "*Preventing Chronic Disease: A Vital Investment*" tahun 2005 di Jenewa menyatakan bahwa penyakit-penyakit kronik seperti jantung, diabetes, stroke dan kanker adalah penyakit yang fatal dalam tingkatan teratas yang meminta korban jiwa secara keseluruhan mencapai tujuh belas juta per tahun. Jumlah prosentase penyakit kronik tersebut terus mengalami peningkatan disebabkan karena gaya hidup diberbagai negara khususnya di negara berkembang telah mengalami modifikasi, yaitu menjadi kehidupan yang penuh persaingan, stres serta kebiasaan-kebiasaan

tidak sehat seperti merokok, minuman beralkohol, kurangnya aktifitas fisik dan lain sebagainya. Catatan WHO tahun 2005 juga menjadi poin penting dalam kasus ini bahwa sebanyak 4,9 juta orang di dunia setiap tahunnya meninggal akibat merokok, 2,3 juta jiwa meninggal akibat penyakit yang berkaitan dengan kelebihan berat badan atau obesitas, 4,4 juta jiwa meninggal dengan kasus kolesterol tinggi dan sebanyak 7,2 juta orang meninggal akibat hipertensi. (Ramadhan, 2009)

Salah satunya penyakit degeneratif yaitu hipertensi. Penyakit ini disebut juga penyakit darah tinggi karena memang terdapat peningkatan tekanan darah melebihi batas normal. Menurut Brunner dan Hackley dalam buku keperawatan medikal bedah, disebutkan bahwa hipertensi ditetapkan sebagai tingginya tekanan darah secara menetap dimana tekanan sistolik diatas 140 mmHg dan tekanan diastolik diatas 90 mmHg.

Banyak faktor risiko yang dapat memperbesar terjadinya hipertensi, diantaranya ciri-ciri individu seperti umur, jenis kelamin dan suku, faktor genetik serta faktor lingkungan yang meliputi obesitas, stres, konsumsi garam, merokok, konsumsi alkohol, dan sebagainya (Kaplan,1985). Penelitian yang dilakukan oleh Anggraini 2009, yang berjudul faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada pasien yang berobat di Poliklinik dewasa Puskesmas Bangkinang, menyimpulkan bahwa hasil penelitian adanya hubungan antara faktor-faktor dengan kejadian hipertensi pada pasien yang berobat di Poliklinik dewasa Puskesmas Bangkinang (Anggraini, 2009).

Menurut Armilawaty (2007), mengatakan bahwa akan ada kenaikan angka kejadian hipertensi terutama di negara berkembang sebesar 80% pada tahun 2025, dari sejumlah 639 juta kasus ditahun 2000 menjadi 1,15 milyar kasus ditahun 2025. Prediksi ini didasarkan pada angka penderita hipertensi saat ini dan penambahan penduduk saat ini. Di Indonesia banyaknya penderita hipertensi diperkirakan 15 juta orang tetapi hanya 4% yang merupakan hipertensi terkontrol. Prevalensi 6-15% pada orang dewasa, 50% diantaranya tidak menyadari sebagai penderita hipertensi sehingga mereka cenderung untuk menjadi hipertensi berat karena tidak menghindari dan tidak mengetahui faktor risikonya, dan 90% merupakan hipertensi esensial.

Menurut data lancer menyebutkan, jumlah penderita hipertensi di india sebanyak 60,4 pada tahun 2000, di cina sebanyak 98,5 pada tahun 2000. (dikutip dari Ana, 2011). Data (Rinkesdes) oleh Departemen Kesehatan tahun (2007) juga menyebutkan bahwa prevalensi hipertensi pada penduduk umur 18 tahun ke atas di Indonesia adalah sebesar 31,7% dengan prevalensi hipertensi tertinggi di Kalimantan Selatan 39,6% dan terendah di Papua Barat 20,1%). Provinsi Jawa Timur, Bangka Belitung, Jawa Tengah, Sulawesi Tengah, DI Yogyakarta, Riau, Sulawesi Barat, Kalimantan Tengah, dan Nusa Tenggara Barat, merupakan provinsi yang mempunyai prevalensi hipertensi lebih tinggi dari angka nasional. Provinsi Jawa Timur mempunyai prevalensi sebesar 37,4%; Bangka Belitung 37,2%; Jawa Tengah 37%; Sulawesi Tengah 36%; DI Yogyakarta 35,8%; Riau 34%; Sulawesi Barat 33,9%; Kalimantan Tengah 33,6%; dan Nusa

Tenggara Barat 32,4% (Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2007). Berdasarkan data awal yang diambil tanggal 30 November 2015 di Puskesmas Patrang, Kecamatan Patrang, Kabupaten Jember pada bulan Januari sampai bulan Oktober 2015, jumlah pengidap penyakit hipertensi tahun 2015 berjumlah 734 orang. Jumlah penderita hipertensi terbanyak ke-2 terdapat pada kelurahan Slawu, khususnya pada dusun Slawu dengan jumlah penduduk 341 orang. (Laporan Buku Pengobatan PKM Patrang,, 2015).

Penderita hipertensi mempunyai risiko penyakit jantung koroner dua kali lebih besar dan risiko yang lebih tinggi untuk mendapatkan stroke dibanding mereka yang tidak menderita hipertensi serta dapat menimbulkan komplikasi penyakit lain yang berbahaya jika dibiarkan tanpa perawatan yang tepat. Siapapun bisa terkena hipertensi karena penyakit ini tidak memandang usia. Seseorang yang orang tuanya tidak mempunyai riwayat hipertensipun dapat terkena penyakit ini. Penderita sering tidak menyadari bahkan bisa sampai bertahun-tahun hingga terjadi komplikasi seperti serangan jantung, stroke, gangguan ginjal, kebutaan ataupun penyakit-penyakit lain termasuk penyakit-penyakit psikiatri yang dampaknya lebih sulit disembuhkan. Jadi dapat disimpulkan bahwa hipertensi dalam jangka panjang akan menyebabkan komplikasi, terutama penyakit-penyakit kronik seperti yang telah diuraikan diatas jika individu masih menjalankan gaya hidup yang tidak sehat.

Faktor penyebab hipertensi tidak hanya berupa faktor genetik, umur, serta jenis kelamin, individu yang tidak memiliki urutan keturunan

pengidap hipertensi juga terancam akan menderita hipertensi, tua atau muda, baik laki-laki maupun perempuan terancam apabila gaya hidup mereka tidak sehat. Hal ini dikarenakan telah adanya transisi epidemiologi masyarakat yang telah mengadopsi gaya hidup yang tidak sehat, seperti pola makan yang tidak baik, proporsi istirahat yang tidak seimbang dengan aktifitas yang dilakukan, kebiasaan-kebiasaan tidak sehat dan stres. Perubahan gaya hidup seperti perubahan pola makan yang menjurus ke makanan cepat saji yang mengandung banyak lemak, protein, dan garam tinggi tetapi rendah serat pangan akan membawa konsekuensi sebagai salah satu faktor berkembangnya penyakit degeneratif. Akan tetapi penyakit degeneratif termasuk penyakit hipertensi dapat dikurangi bahkan dicegah dengan cara merubah gaya hidup individu. Menurut Menkes RI (2014), bahwa penyakit kronis, penyakit yang berisiko diturunkan ataupun penyakit tidak menular (PTM) dapat dikurangi bahkan dicegah dengan berlangsungnya gaya hidup yang sehat. Gaya hidup sehat yaitu gaya hidup yang mengarah pada kesehatan setiap individu yang terdiri dari konsumsi makanan sehat tentunya dengan gizi yang seimbang yaitu dengan memenuhi asupan protein, vitamin, mineral, dan serat serta batasi konsumsi makanan manis, asin serta minuman yang mengandung kafein dan alkohol, biasakan minum air putih yang cukup sekitar 2-3 liter perhari atau 8-12 gelas sehari, lakukan aktivitas fisik yang cukup serta lakukan olah raga sekurang-kurangnya 30 menit dengan intensitas sedang sekurang-kurangnya lima kali dalam seminggu, cukupi waktu istirahat kurang lebih 7 hingga 8 jam, dan manajemen stres. Penelitian yang

dilakukan oleh Hendra dan Prayitno, (2012) menyebutkan bahwa kejadian hipertensi lebih banyak diderita oleh responden yang asupan natriumnya sering (61,3%) daripada responden yang asupan natriumnya tidak sering (9,1%). Serta konsumsi alkohol, responden yang mengkonsumsi alkohol dan terkena hipertensi sebesar 71,4% dan yang tidak mengkonsumsi alkohol sebesar 26,5%. Hal ini juga diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh (Hernelahti M, Kujala UM, Kaprio J, et.al dalam Aris 2007) menyatakan bahwa tidak teratur melakukan olahraga akan meningkatkan risiko terkena hipertensi sebesar 2,33 kali dibanding dengan yang teratur berolahraga.

Berdasarkan uraian di atas dapat diketahui bahwa gaya hidup sangat berpengaruh terhadap kesehatan fisik maupun psikis seseorang. Perubahan gaya hidup dan rendahnya perilaku hidup sehat seperti pola makan yang tidak sehat, proporsi istirahat yang tidak seimbang dengan aktifitas yang dilakukan, kebiasaan-kebiasaan tidak sehat seperti merokok, minum-minuman beralkohol dan stres adalah salah satu dari penyebab hipertensi. Maka dari itu peneliti ingin mengajukan permasalahan yaitu bagaimana gaya hidup pada masyarakat di dusun Slawu kecamatan Patrang kabupaten Jember yang mencakup pola makan, strategi koping (stress) dan kebiasaan tidak sehat seperti merokok, minum-minuman beralkohol serta kurangnya berolah raga yang dapat memicu peningkatan tekanan darah. Berdasarkan permasalahan tersebut di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Gaya Hidup Dengan

Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat Di Dusun Slawu Kecamatan Patrang Kabupaten Jember”

B. Perumusan Masalah

1. Pernyataan Masalah

Hipertensi disebabkan oleh beberapa faktor pemicu, diantaranya umur, usia, genetik serta gaya hidup. Hipertensi dapat dicegah dengan cara merubah gaya hidup individu. Gaya hidup yang tidak sehat seperti pola makan yang tidak baik, kebiasaan tidak sehat seperti merokok, minum-minuman beralkohol, stres dan kurangnya berolah raga merupakan penyebab terjadinya hipertensi dan dalam jangka panjang akan mengakibatkan terjadinya komplikasi seperti stroke, serangan jantung dan gagal ginjal. Maka dari itu peneliti ingin melakukan penelitian mengenai bagaimana gaya hidup pada masyarakat di dusun Slawu kecamatan Patrang kabupaten Jember.

2. Pertanyaan Masalah

- a. Bagaimana gaya hidup pada masyarakat di dusun Slawu kecamatan Patrang kabupaten Jember?
- b. Bagaimana kejadian hipertensi pada masyarakat di dusun Slawu kecamatan Patrang kabupaten Jember?
- c. Adakah hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada masyarakat di dusun Slawu kecamatan Patrang kabupaten Jember?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada masyarakat di dusun Slawu kecamatan Patrang kabupaten Jember.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi gaya hidup pada masyarakat di dusun Slawu kecamatan Patrang kabupaten Jember.
- b. Mengidentifikasi kejadian hipertensi pada masyarakat di dusun Slawu kecamatan Patrang kabupaten Jember.
- c. Menganalisis hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada masyarakat di dusun Slawu kecamatan Patrang kabupaten Jember.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberi tinjauan psikologis mengenai gaya hidup sehat khususnya bagi yang mempunyai penyakit hipertensi.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi penderita hipertensi

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran tentang perilaku sehat yang baik dan benar bagi penderita hipertensi sehingga dapat merubah gaya hidup penderita yang tidak sehat menjadi gaya hidup sehat agar frekuensi kemunculan serangan hipertensi dapat diminimalkan.

b. Bagi masyarakat umum

Penelitian ini diharapkan dapat memberi informasi mengenai gaya hidup yang tidak baik seperti apa yang dapat mengakibatkan hipertensi, sehingga dapat lebih menjaga kesehatannya dengan berperilaku dan bergaya hidup lebih sehat guna untuk mencegah terjadinya hipertensi.

c. Bagi praktisi kesehatan

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan landasan bagi praktisi kesehatan terutama bagi seorang perawat dalam memahami munculnya penyakit degeneratif khususnya hipertensi serta dapat memberikan penyuluhan kesehatan mengenai gaya hidup sehat.