

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tekanan darah adalah hasil pengukuran tekanan dalam pembuluh darah yang dilakukan menggunakan alat ukur tekanan darah. Pengukuran dilakukan sekurang-kurangnya dua kali dengan selang waktu lima menit dalam kondisi istirahat atau tenang. Seseorang dikategorikan mengalami tekanan darah tinggi apabila hasil pengukuran menunjukkan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan/atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg pada orang dewasa (usia ≥ 18 tahun) (Sodi, 2021). Peningkatan tekanan darah atau hipertensi menjadi salah satu masalah kesehatan utama di dunia karena berhubungan erat dengan meningkatnya risiko penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal. Hipertensi merupakan penyebab utama kematian dini dan disabilitas, khususnya pada kelompok usia dewasa (WHO, 2023).

World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa hipertensi merupakan salah satu penyebab utama kematian dini di seluruh dunia. Diperkirakan sebanyak 1,28 miliar orang dewasa berusia 30–79 tahun di dunia menderita hipertensi. Kesadaran terhadap kondisi ini masih tergolong rendah, di mana sekitar 46% penderita hipertensi tidak menyadari bahwa dirinya mengalami tekanan darah tinggi. Dari seluruh penderita, hanya sekitar 42% yang telah terdiagnosis dan menjalani pengobatan, serta hanya 21% atau sekitar satu dari lima orang dewasa dengan hipertensi yang mampu mengendalikan kondisi tersebut melalui pengobatan dan pengelolaan gaya

hidup secara adekuat (WHO, 2021). Di Indonesia, data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2021 mencatat bahwa estimasi jumlah kasus hipertensi mencapai 63.309.620 orang, dengan angka kematian akibat hipertensi sebesar 427.218 jiwa. Prevalensi hipertensi cenderung meningkat seiring bertambahnya usia, yaitu 31,6% pada kelompok usia 31–44 tahun, 45,3% pada usia 45–54 tahun, dan 55,2% pada usia 55–64 tahun (Kemenkes RI, 2022). Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Desa Kemiren pada bulan Desember 2025, dari 15 orang melakukan pemeriksaan, didapatkan sebanyak 9 orang memiliki berat badan berlebih dengan tekanan darah tinggi, sedangkan 6 orang berada pada kategori berat badan normal dengan tekanan darah tinggi.

Tekanan darah tinggi merupakan penyakit tidak menular yang memiliki berbagai faktor risiko, baik yang tidak dapat diubah maupun yang dapat diubah. Faktor risiko yang tidak dapat diubah meliputi riwayat keturunan atau genetik, jenis kelamin, dan usia, sedangkan faktor risiko yang dapat diubah antara lain kegemukan atau obesitas, kurang aktivitas fisik, kebiasaan merokok, stres, serta konsumsi alkohol (Nugroho, Kurniasari, & Noviani, 2019). Hingga saat ini, hipertensi masih menjadi penyakit tidak menular yang paling umum dan terus berlanjut sebagai faktor risiko utama terhadap berbagai masalah kesehatan serius secara global (Kurnianto et al., 2020). Obesitas merupakan salah satu faktor risiko independen yang berperan penting dalam terjadinya hipertensi. Individu dengan obesitas memiliki risiko lebih tinggi mengalami peningkatan tekanan darah dibandingkan individu dengan berat badan normal. Selain itu, faktor genetik juga berkontribusi

signifikan, di mana seseorang yang memiliki riwayat keluarga dengan hipertensi berisiko hingga empat kali lebih besar mengalami hipertensi sebelum usia 55 tahun dibandingkan dengan individu tanpa riwayat tersebut (Fatimah & Punjastuti, 2020). Beberapa faktor yang berperan dalam terjadinya obesitas meliputi pola makan yang tidak seimbang, asupan energi berlebih, serta gaya hidup sedentari. Selain itu, penambahan usia dan perbedaan jenis kelamin juga turut memengaruhi risiko obesitas. Perubahan pola makan dan gaya hidup masyarakat saat ini tidak terlepas dari pengaruh urbanisasi dan globalisasi yang berkembang pesat, yang secara tidak langsung meningkatkan prevalensi obesitas dan berkontribusi terhadap meningkatnya kejadian hipertensi (Putra et al., 2019).

Salah satu penelitian yang dilakukan oleh Suharni menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara indeks massa tubuh dengan tekanan darah. Mahasiswa dengan kategori IMT overweight dan obesitas cenderung memiliki tekanan darah yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa dengan IMT normal, sehingga peningkatan IMT dapat menjadi salah satu faktor risiko terjadinya hipertensi (Suharni, 2023).

Salah satu solusi yang efektif untuk mencegah peningkatan tekanan darah dan obesitas adalah penerapan pola hidup sehat, yang meliputi pengaturan pola makan seimbang, aktivitas fisik teratur, dan pengendalian berat badan. Pengendalian berat badan dan olahraga teratur berperan signifikan dalam menurunkan tekanan darah dan risiko penyakit kardiovaskular (Kemenkes RI, 2022).

B. Rumusan Masalah

1. Pernyataan

Salah satu aspek yang memiliki peran sangat penting dalam pengendalian tekanan darah adalah pengendalian berat badan melalui pemantauan dan pengelolaan Indeks Massa Tubuh (IMT). Kelebihan berat badan dan obesitas telah lama diketahui sebagai faktor risiko utama yang berkontribusi terhadap terjadinya hipertensi, baik pada usia dewasa maupun lanjut usia.

Peningkatan berat badan menyebabkan bertambahnya jaringan adiposa yang dapat memicu berbagai perubahan metabolik dan hemodinamik dalam tubuh. Penumpukan lemak berlebih, khususnya lemak visceral, dapat meningkatkan resistensi pembuluh darah perifer, mengaktifkan sistem saraf simpatis, serta merangsang sistem renin-angiotensin-aldosteron, yang pada akhirnya menyebabkan peningkatan tekanan darah. Pengendalian IMT melalui pengaturan pola makan dan aktivitas fisik yang adekuat terbukti dapat memberikan dampak positif terhadap penurunan tekanan darah.

2. Pertanyaan

- a. Bagaimana antara Indeks Massa Tubuh (IMT) pada peserta Posbindu Penyakit Tidak Menular (PTM) di Desa Kemiren Banyuwangi?
- b. Bagaimana dengan tekanan darah pada peserta Posbindu Penyakit Tidak Menular (PTM) di Desa Kemiren Banyuwangi?

- c. Bagaimana hubungan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan tekanan darah pada peserta Posbindu Penyakit Tidak Menular (PTM) di Desa Kemiren Banyuwangi?

C. Tujuan Penelitian

1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan tekanan darah pada peserta Posbindu Penyakit Tidak Menular (PTM) di Desa Kemiren Banyuwangi.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi Indeks Massa Tubuh (IMT) pada peserta Posbindu Penyakit Tidak Menular (PTM) di Desa Kemiren Banyuwangi.
- b. Mengidentifikasi tekanan darah pada peserta Posbindu Penyakit Tidak Menular (PTM) di Desa Kemiren Banyuwangi.
- c. Menganalisis hubungan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan tekanan darah pada peserta Posbindu Penyakit Tidak Menular (PTM) di Desa Kemiren Banyuwangi.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Tempat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai dasar pengembangan intervensi promotif dan preventif, seperti konseling gizi dan program pengendalian faktor risiko hipertensi berbasis masyarakat.

2. Bagi Keperawatan

Hasil penelitian ini perawat dapat berperan aktif dalam monitoring IMT dan tekanan darah, memberikan edukasi kesehatan yang berkelanjutan, serta mendorong perubahan perilaku hidup sehat pada masyarakat.

3. Bagi Responden

Penelitian ini dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran mengenai pentingnya menjaga berat badan ideal sebagai upaya pengendalian tekanan darah

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat dijadikan referensi awal untuk mengembangkan penelitian yang lebih luas terkait faktor-faktor yang memengaruhi tekanan darah.

