

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Gaya hidup masyarakat telah berubah seiring perkembangan zaman dan modernisasi, gaya hidup modern membawa banyak kemudahan, kenyamanan dan kegembiraan dalam hidup ini. Di sisi lain, masalah itu sendiri juga dapat menimbulkan dampak negatif yang perlu diatasi. Kurangnya aktivitas fisik karena fasilitas yang sudah modern, tampilan makanan yang menggugah selera, banyak merokok, kurang istirahat, stress yang meningkat karena tuntutan pekerjaan dan ekonomi dan faktor lainnya merupakan faktor penyebab perubahan yang sering tidak disadari menyebabkan kondisi seperti perubahan tekanan darah atau yang biasa disebut dengan hipertensi (Chomariyah, 2022).

Mengingat kelompok usia dewasa muda termasuk dalam kelompok usia kerja dan sering menjalani gaya hidup tidak sehat seperti merokok, kurang olahraga, serta pola makan dan perilaku diet yang tidak tepat, maka gaya hidup tersebut menyebabkan prevalensi perubahan tekanan darah. Pola makan dan durasi tidur atau kualitas tidur yang buruk juga menjadi faktor risiko perubahan tekanan darah (Fatmawati, 2017).

Hipertensi merupakan suatu kelainan medis dimana tekanan darah seseorang diatas rata – rata normal sehingga mengakibatkan peningkatan angka kesakitan dan angka kematian (Naryati, 2022). Menurut kemenkes RI tahun 2023, hipertensi atau yang sering disebut dengan tekanan darah tinggi adalah suatu kondisi dimana tekanan darah sistolik meningkat melebihi 140 mmHg dan tekanan darah diastolik meningkat melebihi 90 mmHg. Bahkan di negara kita

sendiri yaitu Di Indonesia hipertensi masih menjadi masalah Kesehatan global. Selain itu, hipertensi merupakan penyebab kematian terbesar kedua setelah stoke. Karena kebanyakan orang tidak menyadari bahwa mereka mengidap hipertensi sampai mereka memeriksa tekanan darahnya, penyakit ini kadang – kadang disebut *silent disease*, hipertensi yang tidak terkontrol biasanya mengakibatkan komplikasi lainnya. Hipertensi juga sering di sebut silent killer, karena dapat menyebabkan kematian mendadak para penderitanya (Kemetrian Kesehatan, 2023).

Perubahan tekanan darah dipengaruhi oleh umur, kebiasaan istirahat dan pola tidur yang tidak teratur, mengkonsumsi makanan tinggi garam, makanan mengandung lemak dan kolesterol, serta kebiasaan merokok (Dalimartha, 2019). Karena hipertensi memaksa jantung untuk bekerja lebih keras, lalu terjadinya proses kerusakan dinding darah berlangsung lebih cepat jika dibandingkan dengan orang yang tidak menderita hipertensi, hipertensi meningkatkan risiko penyakit jantung dua kali lipat dan meningkatkan risiko stroke delapan kali lipat. Hipertensi juga mengakibatkan gagal jantung, gangguan ginjal, kebutaan, dan dampak jangka Panjang yang paling serius berupa kematian mendadak (Marlita et al., 2022).

Di seluruh dunia, diperkirakan 1,28 miliar orang berusia 30 – 79 tahun memiliki hipertensi, dengan mayoritas (dua pertiganya) tinggal di negara berpendapatan rendah dan menengah. Diperkirakan 46% orang hipertensi tidak tahu tentang penyakit mereka. Hanya 42% orang dewasa dengan hipertensi yang didiagnosis dan dirawat. Satu dari lima orang (21%) memiliki hipertensi di bawah kendali. Hipertensi adalah penyebab utama kematian di seluruh dunia.

Salah satu sasaran global penyakit tidak menular adalah untuk menurunkan prevalensi hipertensi sebesar 33% antara 2010 dan 2030 (WHO, 2023).

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018) prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,1% orang dewasa berusia diatas 18 tahun menderita tekanan darah tinggi, 31,6% berusia 31- 44 tahun, 45,3% berusia 45- 54 tahun, dan 55,2% berusia 55- 64tahun. Dari 34,1% penduduk penderita hipertensi, hanya 8,8% yang terdiagnosis hipertensi, 13,3% penderita hipertensi tidak menggunakan obat-obatannya, dan 32,3% penderita hipertensi tidak menggunakan obat secara rutin. Hal ini menunjukkan masih banyak penderita hipertensi yang masih belum mendapatkan pengobatan yang tepat. Hal ini mengalami peningkatan dibandingkan prevalensi hipertensi pada Riskesdas Tahun 2013 sebesar 25,8%. Diperkirakan hanya 1/3 kasus hipertensi di Indonesia yang terdiagnosis, sisanya tidak terdiagnosis.

Selain itu data Riset Kesehatan Dasar (RisKesDas) tahun 2018 Provinsi DKI Jakarta tentang prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pemeriksaan tekanan darah usia ≥ 18 tahun sebanyak 33,43% dan mengalami peningkatan dari tahun 2013 – 2018 sebanyak $\geq 11\%$. Data pengukuran menurut jenis kelamin penderita hipertensi terbanyak di tahun 2018 adalah perempuan yaitu 36,85% dibandingkan dengan lakilaki yaitu 34,11%. Ditemukan juga Prevalensi hipertensi tertinggi pada kelompok usia ≥ 75 tahun sekitar 63,49%. Dengan bertambahnya usia, kemungkinan seseorang dapat menderita hipertensi akan semakin besar (Suiraoaka, 2012). Berdasarkan hasil pemeriksaan usia ≥ 18 tahun menurut Kabupaten/Kota tertinggi tahun 2018 terdapat di Jakarta Pusat yaitu

sebanyak 39,05% dan prevalensi hipertensi terendah terdapat di Jakarta Selatan yaitu sebanyak 29,93%.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Chomariyah tahun 2022 responden yang memiliki gaya hidup tidak sehat sebanyak (72%) dan responden yang memiliki tekanan darah tinggi sebanyak (88%). Dengan nilai *p-value* 0,003 ($p < 0,05$) yang berarti ada hubungan yang signifikan gaya hidup dengan perubahan tekanan darah (Chomariyah, 2022). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aminuddin et.al tahun 2019 responden yang sering mengkonsumsi kopi sebanyak 27 responden (60%), responden memiliki kebiasaan aktifitas fisik kurang sebanyak 23 responden (51%) dan responden mengalami keadaan stress sedang sebanyak 32 responden (71%). Berdasarkan penelitian ini dapat disimpulkan bahwa mayoritas pada penderita hipertensi ialah sering mengkonsumsi kopi/ kafein, kurang melakukan aktifitas fisik dan mengalami stress sedang (Aminuddin et.al, 2019).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Yuningsih, 2017) dengan hasil menunjukkan tingkat stres yang berat (45.9%) dengan kejadian hipertensi yang berat lebih besar (42.9%). Berdasarkan penelitian ini dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan antara tingkat stres dengan kejadian hipertensi pada penderita hipertensi dengan *p-value* = 0.001. Dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan kejadian hipertensi pada penderita hipertensi. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ayu (2021) dengan hasil menunjukkan bahwa nilai $p = 0.027$ dan taraf signifikan 0.05 juga didapatkan $p < 0.05$ artinya ada hubungan antara tingkat stress dengan Tingkat tekanan darah. karena tingkat stress suatu kondisi

dimana keadaan tubuh terganggu karena tekanan psikologis dan stress dapat memicu hormon dalam tubuh yang mengendalikan pikiran seseorang mengalami stress dapat meningkatkan tekanan darah semakin meningkat.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Kecamatan Jagakarsa didapatkan data mulai dari bulan Oktober hingga Desember 2023. Pada bulan Oktober 2023 yang terdiagnosis hipertensi berjumlah 65 orang dan pada bulan Desember 2023 berjumlah 215 orang. Berdasarkan data tersebut, bahwa disetiap bulannya pasien di Puskesmas Jagakarsa mengalami peningkatan. dengan fenomena di atas menjadi alasan peneliti mengambil penelitian dengan judul “ Hubungan Gaya Hidup Dan Stress Dengan Tekanan Darah Pada Usia Dewasa Muda Di Wilayah Puskesmas Jagakarsa ”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas masalah yang akan di teliti adalah adakah hubungan gaya hidup dan stress dengan tekanan darah pada usia dewasa muda di wilayah Puskesmas Jagakarsa?.

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui ada tidaknya hubungan gaya hidup dan stress dengan tekanan darah pada usia dewasa muda di Wilayah Puskesmas Jagakarsa.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Diketahui karakteristik responden dalam kebiasaan mengkonsumsi makanan tinggi garam, kebiasaan melakukan aktifitas fisik, konsumsi rokok, pola istirahat dan tidur, penyebab terjadinya stres pada usia muda di Puskesmas Jagakarsa
2. Diketahui hubungan antara gaya hidup, stress dengan tekanan darah Di Puskesmas Jagakarsa

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Usia Dewasa Muda

Hasil penelitian ini dapat dijadikan tambahan informasi untuk menjaga gaya hidup sehat, terutama menjaga pola makan, pola aktifitas fisik, pola istirahat dan tidur, kebiasaan merokok, menjaga agar tidak stress untuk menghindari terjadinya hipertensi.

1.4.2 Bagi Puskesmas

Hasil penelitian ini dapat dijadikan tambahan informasi tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa muda di Wilayah Puskesmas , sehingga dapat dipergunakan sebagai bahan pertimbangan dalam membuat rencana program penanggulangannya.

1.4.3 Mahasiswa Keperawatan

Hasil penelitian ini dapat menjadi sumber informasi untuk mahasiswa mengenai ada atau tidaknya hubungan gaya hidup dan stress dengan tekanan darah pada usia dewasa muda.

1.4.4 Institusi (prodi Keperawatan)

1. Hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan untuk peneliti–peneliti selanjutnya yang ingin mengetahui lebih lanjut tentang hubungan gaya hidup dengan tekanan darah pada usia dewasa muda.
2. Memperluas serta menambah wawasan dan pengetahuan mengenai hubungan gaya hidup dan stress dengan tekanan darah.

