

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Perkembangan teknologi dan industri di era globalisasi memberi dampak adanya perubahan pada perilaku dan gaya hidup masyarakat serta lingkungannya misalnya perubahan pola konsumsi makanan, berkurangnya aktivitas fisik dan perilaku merokok, konsumsi minuman beralkohol sangat mempengaruhi kesehatan kardiovaskuler. Perubahan gaya hidup ini yang menyebabkan terjadinya peningkatan tekanan darah atau yang biasa disebut dengan hipertensi (Sunaryo, 2015).

Menurut *World Health Organization* (WHO) hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat atau tenang (WHO, 2016). Hipertensi adalah tekanan persisten pada pembuluh darah arteri dimana tekanan darah sistolik sama dengan atau diatas 140 mmhg dan tekanan diastolik sama dengan atau diatas 90 mmHg (Lemone, Burke, dan Bauldof, 2013). Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah yang terus menerus dimana tekanan sistolik yang sama dengan atau lebih besar dari 140 mmHg dan tekanan diastolik yang sama dengan atau lebih besar dari 90 mmHg (Lewis, 2013). Lemone, (2015) mengemukakan hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah dimana tekanan darah sistolik dan diastolik yang melebihi 140/90 mmHg.

Penyebab hipertensi disebabkan oleh dua faktor yaitu faktor yang dapat diubah dan faktor yang tidak dapat diubah. Faktor yang tidak dapat diubah

diantaranya adalah riwayat keluarga, usia, jenis kelamin, etnis, sedangkan faktor - faktor yang dapat diubah adalah diabetes melitus, stres, dan gaya hidup seperti : obesitas, makan yang tinggi garam, merokok, mengkonsumsi kopi (kafein) mengkonsumsi alkohol dan kurang beraktivitas fisik atau olahraga (Joyce M. Black, 2014).

Usia merupakan salah satu faktor yang tidak dapat diubah yang mempengaruhi tekanan darah. Usia berkaitan dengan tekanan darah tinggi (hipertensi) karena semakin tua seseorang maka semakin besar resiko terserang hipertensi. Hal ini juga dikemukakan oleh Depkes RI (2009), bahwa prevalensi hipertensi pada tahun 2013, kelompok yang lebih banyak menderita hipertensi adalah lansia sebanyak 45,8% - 63%. Berdasarkan data WHO dalam *Non-Communicable Disease Country Profiles* (2011), prevalensi hipertensi di dunia mencapai 40% pada usia 25 tahun keatas, dan usia terbanyak terjadi pada usia 33-44 tahun sebanyak (6,3%), usia 44-54 tahun (11,95%), dan usia 55-64 tahun (17,2%). Penyakit kardiovaskular (hipertensi) dapat menyerang semua usia tetapi hipertensi lebih sering terkena pada orang yang semakin menua karena efek komulatif antara proses menua, dan gaya hidup sangat mempengaruhi kesehatan kardiovaskular (Sunaryo, 2015).

Penyebab hipertensi lainnya adalah jenis kelamin, hal ini disebabkan karena hormon estrogen dapat mengurangi kejadian penyakit kardiovaskuler atau hipertensi. Oleh karena itu perempuan yang sudah menopause akan mudah terkena hipertensi karena hormon estrogen kadarnya akan semakin menurun (Armilawati 2007). Pernyataan tersebut didukung oleh hasil penelitian Wahyuni dan Eksanoto (2013), sebanyak 27,5% perempuan mengalami hipertensi, sedangkan untuk laki-laki hanya sebesar 5,8%.

Gaya hidup atau *life style* dapat diartikan sebagai karakter hidup seseorang serta nilai-nilai yang berkembang secara teratur melalui usia, jenis kelamin,

ras/suku, pengetahuan, tingkat pendidikan dan agama (Caragih, 2013). Gaya hidup modern sering menjadi faktor resiko penting terjadinya hipertensi pada seseorang. Gaya hidup yang tidak sehat seperti merokok, mengkonsumsi minuman beralkohol, kurangnya aktifitas fisik konsumsi tinggi garam, konsumsi kopi, obesitas dan stres (Lisnawaty, 2011). Begitu juga dengan kebiasaan mengkonsumsi makanan yang tinggi garam (natrium) dapat meningkatkan tekanan darah 3.95 kali lebih besar dibandingkan dengan orang yang tidak mengkonsumsi garam (Sugihartono, 2007),

Gaya hidup berikut yang dapat menyebabkan hipertensi adalah merokok. Rokok merupakan salah satu faktor yang dapat meningkatkan tekanan darah. Dalam rokok terkandung nikotin yang dapat meningkatkan tekanan darah, dan karbonmonoksida (CO) dapat menyebabkan arterosklerosis yang memicu adanya tekanan darah tinggi. Prevalensi merokok penduduk yang berusia 15 tahun ke atas tahun 2007 sebesar 34,2 persen menjadi 36,3 persen tahun 2013. Hasil penelitian Sitorus (2011) yang menyatakan bahwa merokok sebatang setiap hari meningkatkan tekanan darah sistolik 10-25 mmHg serta menambah detak jantung 5-20 kali per menit. Berdasarkan penelitian Larosa tahun 2015 menyatakan bahwa ada hubungannya antara rokok dengan hipertensi dengan $p : 0.002$ dan $r : 0.452$. Selain itu penelitian Ainun (2012) menyatakan bahwa ada hubungan antara gaya hidup perilaku merokok dengan $p = 0,000$ ($alpha < 0,05$)

Minuman alkohol merupakan gaya hidup yang dapat menyebabkan hipertensi, karena alkohol dapat meningkatkan tekanan darah. Efek samping alkohol hampir sama dengan karbonmonooksida (CO) dalam rokok, yaitu meningkatkan kekentalan darah sehingga jantung dipaksa untuk memompa darah lebih kuat lagi agar darah yang dapat sampai ke jaringan. Hal ini didukung dari penelitian Maqassari (2013) di desa Tompasobaru kabupaten Minahasa Selatan yang menyatakan bahwa sebanyak 139 responden (72%) adalah telah mengonsumsi alkohol > 10 tahun, dan yang

mengalami hipertensi, dan penelitian Ainun tahun 2012 menyatakan bahwa ada hubungan antara perilaku peminum alkohol dengan hipertensi dengan $p : 0.002$.

Konsumsi garam dapat meningkatkan tekanan darah, karena kelebihan zat natrium dalam tubuh tidak baik bagi ginjal dalam menjalankan fungsinya. Zat natrium tersebut harus dibuang oleh ginjal, namun sifat dari zat natrium ini dapat mengikat air, hal ini dapat meningkatkan volume darah. Dan penelitian Yuliana Rachmawaty tahun 2013 menyatakan bahwa ada hubungan antara perilaku mengkonsumsi garam dengan hipertensi dengan nilai $p = 0,002$ dan $OR = 6,571$.

Konsumsi kopi juga menjadi salah satu faktor resiko pemicu terjadinya hipertensi. Kafein yang terdapat dalam kopi memiliki efek antagonis yang kompetitif terhadap reseptor adenosin, adenosin merupakan neuromodulator yang mempengaruhi sejumlah fungsi pada susunan saraf pusat, hal ini berdampak pada vasokonstriksi dan meningkatkan total resisten perifer, yang akan menyebabkan tekanan darah menjadi meningkat. Penelitian Rita (2016) menyatakan bahwa ada hubungan antara perilaku minum kopi dengan hipertensi dengan $p = 0.000$ dan $r = 0,809$ dan berbeda dengan penelitian Rachmawaty (2015) yang menyatakan tidak ada hubungan antara konsumsi kopi dengan hipertensi dengan $p = 0,457$.

Hipertensi sering dijumpai dimasyarakat dan akan terus meningkat serta dapat menyebabkan kematian ribuan orang karena penyakit penyertanya yang lebih berbahaya seperti stroke, serangan jantung dan gagal ginjal terminal (Carlson Wade, 2016). Komplikasi hipertensi dapat berpotensi menyerang beberapa organ tubuh seperti jantung, ginjal dan otak. Hipertensi juga menyebabkan timbulnya penyakit stroke dan jantung koroner. Penyakit jantung sering dialami penderita hipertensi karena akibat dari pengapuran pada dinding pembuluh darah. Tekanan darah yang tinggi memaksa otot jantung untuk bekerja lebih keras untuk memompa darah

sehingga kondisi ini menyebabkan otot jantung akan menebal dan merenggang sehingga kekuatan otot jantung untuk memompa semakin menurun (Shanti, 2011).

Hipertensi menjadi masalah kesehatan yang mendunia karena prevalensinya yang tinggi dan pengaruhnya terhadap penyakit lain (Kristanti, 2012). Hipertensi telah membunuh 9,4 juta warga dunia dan di Asia penyakit ini telah membunuh 1,5 juta orang setiap tahunnya (WHO, 2013). Di Asia diperkirakan 30% orang menderita hipertensi dan Indonesia merupakan negara yang hipertensinya lebih besar jika dibandingkan dengan negara asia yang lain seperti Bangladesh, Korea, Nepal, serta Thailand (WHO, *South East Asia Region* 2011). Hipertensi tertinggi di provinsi Bangka Belitung (30,9%), dan terendah di Papua (16.8%). Sementara di Nusa Tenggara Timur prevalensi hipertensi mencapai 7.4% dari persentasi nasional 9.4%. Menurut JNC VII (*Joint National Commite*) mencapai 23.3% atau dibawah prevalensi nasional, dengan tiga kabupaten yang memiliki hipertensi tertinggi dari hasil pengukuran adalah Ngada 29.8% Flores Timur yaitu 28.3% dan Manggarai 28,1%.

Hipertensi diperkirakan akan menjadi penyebab kematian sekitar 7,1 juta orang di dunia, yaitusekitar 13% dari total kematian. Menurut WHO pada tahun (2012) dalam profil statistik Indonesia secara resmi mendata 10 penyakit penyebab kematian paling tinggi di Indonesia diantaranya adalah Stroke (21%), *Ischemic Heart Disease* (9%), Diabetes (7%), *Lower Respiratory Infekction* (5%), TB (5%), *Cirrhosis* (3%), Chronic Obstructive Pulmonary Disease (3%), Road Injury (3%), Hipertension (3%), Kidney Disease (3%). Meningkatnya penyakit tidak menular yang terjadi di Indonesia tidak bisa dilepaskan dari perilaku dan gaya hidup masyarakat yang berisiko menimbulkan penyakit tidak menular. Penyakit tidak menular sangat berkaitan dengan gaya hidup tidak sehat seperti : kebiasaan merokok, kurang aktivitas fisik, dan diet tidak sehat. Maksud dari diet tidak sehat

meliputi asupan kalori berlebih, garam, alcohol, kafein yang berlebihan dan zat berbahaya seperti : rokok.

Penderita Hipertensi di Flores Timur khususnya di kecamatan Demon Pagong dari data yang diperoleh di Puskesmas Tahun 2016 jumlah penderita hipertensi berdasarkan jenis kelamin yaitu laki-laki 121 orang perempuan 254 orang. Sementara tahun 2017 (Januari – Mei) hipertensi pada laki-laki 75 orang dan perempuan 174 orang. Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan 8 orang penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kecamatan Demon Pagong, didapatkan bahwa 4 orang dewasa banyak mengkonsumsi makanan berlemak dan makanan berasupan garam tinggi tiap harinya. Sementara 4 orang dewasa lainnya mempunyai kebiasaan merokok, minum alcohol, mengkonsumsi kopi, jarang berolahraga, dan ada faktor genetik.

Menurut buku Barlow dan Taum tahun 1997 menyatakan bahwa salah satu mata pencaharian masyarakat Flores Timur adalah produksimoke (arak) dan mengkonsumsi minuman beralkohol seperti moke (arak). Berdasarkan hasil pengamatan peneliti sebagai seseorang penduduk selama berada di desa Lewokluok, salah satu kecamatan Demon Pagong di Flores Timur menemukan bahwa moke banyak dikonsumsi sebagai minuman dalam upacara adat ataupun upacara penting di Flores dan berdasarkan pengamatan peneliti juga bahwa masyarakat Flores timur tepatnya di Kecamatan Demon Pagong selalu mengkonsumsi kopi setiap harinya, mengkonsumsi makanan yang asin seperti ikan kering karena berada dekat di pesisir pantai dan produksi garam sebagai salah satu mata pencarian, makan makanan yang berlemak karena di dalam acara adat selalu ada hewan kurban seperti kambing dan babi. Kebudayaan seperti inilah yang meningkatkan kebiasaan masyarakat untuk mengonsumsi moke atau alcohol serta mengkonsumsi makanan yang berlemak. Melihat gaya hidup masyarakat Flores Timur yang memiliki pola

makan dan minum yang dapat menyebabkan resiko terjadinya hipertensi dan didukung dengan meningkatnya prevalensi angka kejadian hipertensi serta gaya hidup seperti merokok, mengonsumsi alkohol, mengonsumsi makanan yang tinggi garam serta kopi maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang **“Adakah Hubungan Karakteristik dan Gaya Hidup dengan Hipertensi Pada Masyarakat Binaan Puskesmas Kecamatan Demon Pagong Flores Timur?”**

B. Rumusan Masalah

Penyebab kejadian hipertensi yang terus meningkat salah satu faktornya adalah gaya hidup. Kebiasaan gaya hidup yang kurang sehat seperti minum alkohol, merokok, makan yang tinggi garam dan tinggi lemak, konsumsi kopi, kurang berolahraga dan stres ini menjadi budaya dan kebiasaan pada masyarakat dan dianggap biasa tanpa menyadari bahwa kebiasaan itu dapat menyebabkan hipertensi. Berdasarkan latar belakang diatas peneliti menyimpulkan bahwa gaya hidup sangat berpengaruh terhadap peningkatan tekanan darah (hipertensi). Maka dari itu peneliti tertarik untuk mengetahui “Adakah Hubungan Karakteristik dan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat Binaan Puskesmas Kecamatan Demon Pagong Flores Timur tahun?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui hubungan karakteristik dan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada masyarakat binaan Puskesmas Kecamatan Demon Pagong Flores Timur.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui deskripsi usia, jenis kelamin, merokok, alkohol, konsumsi garam dan konsumsi kopi pada masyarakat binaan Puskesmas Kecamatan Demon Pagong Flores Timur.
- b. Diketahui adanya hubungan antara usia dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Demon Pagong Flores Timur.
- c. Diketahui adanya hubungan antara jenis kelamin dengan kejadian hipertensi di puskesmas Demon Pagong Flores Timur.
- d. Diketahui adanya hubungan antara kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Kecamatan Demon pagong Flores Timur.
- e. Diketahui adanya hubungan antara kebiasaan konsumsi alkohol dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Kecamatan Demon Pagong Flores Timur
- f. Diketahui adanya hubungan kebiasaan konsumsi Garam dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Kecamatan Demon Pagong Flores Timur
- g. Diketahui adanya hubungan antara kebiasaan konsumsi Kopi dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Kecamatan Demon Pagong Flores Timur.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Puskesmas

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar untuk membantu pihak Puskesmas Kecamatan Demon Pagong Flores Timur khususnya perawat untuk meningkatkan pembinaan melalui penyuluhan kesehatan dan promosi kesehatan mengenai pentingnya mengatur gaya hidup agar menjadi tahu dan terhindar dari penyakit hipertensi.

2. Bagi Masyarakat

Diharapkan dapat dijadikan dasar bagi masyarakat dalam menjaga kesehatannya dan dapat meningkatkan kesadaran terhadap penyakit hipertensi sehingga masyarakat menjadi tahu dan dapat dilakukan pencegahan dini terhadap faktor penyebab dan komplikasi dari hipertensi dengan merubah gaya hidup.

3. Bagi penelitian selanjutnya

Diharapkan dapat dijadikan sumber untuk mengadakan penelitian lanjutan dan mengembangkan desain penelitian lain yang terkait gaya hidup dan perilaku pencegahan dan penanggulangan hipertensi.

4. Bagi institusi pendidikan

Sebagai sumber data bagi institusi pendidikan untuk meningkatkan dan mengembangkan tenaga keperawatan yang mampu bekerja secara profesional dalam pemberian informasi dan peningkatan pengetahuan mengenai hubungan antara gaya hidup terhadap peningkatan tekanan darah (hipertensi), sehingga mencegah terjadi hipertensi.

E. Ruang Lingkup

Penelitian ini merupakan penelitian dibidang keperawatan medikal bedah mengenai hubungan karakteristik dan gaya hidup terhadap pencegahan kejadian hipertensi karena gaya hidup seperti merokok, konsumsi alkohol, konsumsi tinggi garam dan kopi merupakan suatu tradisi dan sudah menjadi pola kebiasaan masyarakat yang tanpa disadari kebiasaan dan tradisi itu merupakan faktor-faktor yang dapat menimbulkan Hipertensi. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan karakteristik dan gaya hidup dengan kejadian hipertensi. Penelitian ini dilakukan di wilayah binaan Puskesmas Kecamatan Demon Pagong dengan sasaran

penelitiannya adalah semua masyarakat dewasa yang berusia diatas 26 tahun dan dilakukan pada bulan February sampai Juni 2018. Metode penelitian ini menggunakan metode *kuantitatif* dengan alat pengumpulan data tensi meter, kuesioner dan cara pengumpulan data adalah angket.