

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan utama di dunia. *World Health Organization* (WHO) mendefinisikan hipertensi sebagai suatu kondisi medis kronis yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg dan/atau tekanan darah diastolik  $\geq 90$  mmHg berdasarkan hasil pengukuran berulang dalam keadaan istirahat. Hipertensi sering disebut sebagai silent killer karena pada umumnya tidak menimbulkan gejala yang jelas, namun dapat menyebabkan komplikasi serius seperti stroke, penyakit jantung koroner, gagal jantung, dan gagal ginjal apabila tidak terkontrol. (WHO, 2023).

Pada kelompok lanjut usia (lansia), hipertensi lebih sering terjadi akibat proses penuaan yang menyebabkan perubahan struktur dan fungsi sistem kardiovaskular, seperti penurunan elastisitas pembuluh darah dan peningkatan resistensi perifer. Kondisi tersebut menjadikan lansia sebagai kelompok yang paling rentan mengalami hipertensi dibandingkan kelompok usia lainnya (Kementerian Kesehatan RI, 2022). Di Indonesia, hipertensi merupakan salah satu penyakit dengan prevalensi tertinggi. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi hipertensi pada penduduk usia  $\geq 18$  tahun mencapai 34,1%, dan prevalensi tersebut meningkat seiring bertambahnya usia (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

*World Health Organization* (WHO) melaporkan bahwa sekitar 22% populasi dewasa dunia menderita hipertensi dan kurang dari separuh penderita hipertensi menyadari kondisi kesehatannya. Hipertensi merupakan salah satu penyebab utama kematian dini di dunia dan berkontribusi besar terhadap peningkatan angka kesakitan dan kematian akibat penyakit kardiovaskular (WHO, 2023).

Gaya hidup merupakan yang sangat mempengaruhi kehidupan lansia. Gaya hidup yang tidak sehat, dapat menyebabkan terjadinya penyakit hipertensi, misalnya; makanan, aktifitas fisik, stress, dan merokok. Gaya hidup merupakan

faktor terpenting yang dapat mempengaruhi kehidupan pada masyarakat. Khususnya pada penderita hipertensi gaya hidup berpengaruh terhadap kejadian hipertensi antara mengkonsumsi garam berlebihan, mengkonsumsi alkohol, mengkonsumsi kopi/ kafelin, kebiasaan merokok, kebiasaan kurang beraktifitas fisik dan stress.(Aminulddin et al., 2019)

Organisasi kesehatan dunia *World Health Organization* (WHO) menyebutkan penderita hipertensi akan terus meningkat seiring dengan jumlah penduduk yang bertambah pada 2025 mendatang diperkirakan sekitar 29% warga dunia terkena hipertensi. WHO menyebutkan negara ekonomi berkembang memiliki penderita hipertensi sebesar 40% sedangkan negara maju hanya 35%, kawasan Afrika memegang posisi puncak penderita hipertensi, yaitu sebesar 40%. Kawasan Amerika sebesar 35% dan Asia Tenggara 36%. Kawasan di asia penyakit ini telah membunuh 1,5 juta orang tiap tahunnya. Hal ini menandakan satu dari tiga orang menderita hipertensi. Sedangkan di Indonesia cukup tinggi, yakni mencapai 32% dari total jumlah penduduk. ( Rina T, dkk).

Berdasarkan data dari hasil Riset Kesehatan Daerah Riskesdas, (2018) hipertensi di indonesia merupakan masalah kesehatan dengan prevalensi yang tinggi yaitu sebesar 34,1%. Prevalensi tertinggi terletak pada Kalimantan Selatan sebesar 44,1%, dan prevalensi terletak pada Papua dengan jumlah kasus sebanyak (22,2%). Prevalensi penderita hipertensi di Provinsi Sumatera Utara sebesar 26,5%, proporsi tertinggi berada pada Kabupaten Nias Barat (80,17%) dan terendah di Kota Tanjung Balai (0,78%) (Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara, 2019).

Kondisi yang sama terjadi di Kota Medan bahwa jumlah penderita hipertensi cenderung meningkat dari tahun ke tahun. Hal ini terlihat dari data Riskesdas tentang jumlah kunjungan penderita sepuluh penyakit utama di Kota Medan . Penderita hipertensi pada tahun 2018 sebanyak 7.107 orang. (Riskesdas, 2018).

Berdasarkan data dari Puskesmas Padang Bulan Medan yang didapatkan memperlihatkan prevalensi kasus hipertensi secara keseluruhan pada tahun 2024 ditemukan sebanyak 1.150 penderita hipertensi. Selanjutnya pada tahun 2025

penderita hipertensi, dari bulan Januari hingga November tahun 2025 penderita hipertensi sebanyak 1.230 penderita hipertensi.

Penyebab hipertensi secara pasti masih belum diketahui dengan jelas. Data menunjukkan, hampir 90% penderita hipertensi tidak diketahui penyebabnya secara pasti. Para ahli telah mengungkapkan bahwa terdapat dua faktor yang memudahkan seseorang terkena hipertensi, yakni faktor tidak dapat dikontrol seperti genetik, usia, jenis kelamin, dan ras. Faktor resiko yang dapat dikontrol berhubungan dengan faktor lingkungan berupa perilaku atau gaya hidup seperti merokok, aktivitas fisik, istirahat dan konsumsi pola makanan. Konsumsi makanan yang memicu terjadinya hipertensi, yaitu makanan tinggi garam, konsumsi makanan manis seperti kecap, konsumsi makanan berlemak dan konsumsi minuman berkafein, yaitu kopi atau teh (Fadhli, 2018). Gaya hidup merupakan yang sangat mempengaruhi kehidupan lansia. Gaya hidup yang tidak sehat, akan berdampak terjadinya penyakit hipertensi, misalnya dengan pola makan yang tidak sehat, aktifitas fisik, istirahat dan merokok (Simanullang, 2018).

Untuk mencegah terjadinya komplikasi yang menyebabkan kerusakan organ lain pada lansia yang menderita hipertensi, pencegahan dapat dilakukan melalui beberapa aspek, antara lain pengaturan pola makan seperti diet rendah garam, pengaturan obesitas dan modifikasi gaya hidup. Perubahan gaya hidup sangat erat kaitannya dengan pengetahuan masing-masing individu untuk mencegah terjadinya hipertensi (Widiyanto et al., 2019).

Berdasarkan uraian dari latar belakang di atas maka penulis akan melakukan penelitian “Hubungan Gaya Hidup dengan terjadinya Hipertensi pada lansia di UPT PUSKESMAS PADANG BULAN MEDAN 2026”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, maka yang menjadi masalah dalam penelitian ini adalah Apakah ada hubungan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia di UPT Puskesmas Padang Bulan Medan ?

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Mengetahui hubungan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia di UPT Puskesmas Padang Bulan Medan.

### **2. Tujuan Khusus**

1. Mengidentifikasi gaya hidup lansia di wilayah kerja UPT Puskesmas Padang Bulan Medan.
2. Mengetahui kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja UPT Puskesmas Padang Bulan Medan.
3. Menganalisis hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia.

#### **D. Manfaat Penelitian**

1. Bagi Lansia

Sebagai sumber informasi untuk meningkatkan kesadaran dalam menerapkan gaya hidup sehat guna mencegah hipertensi.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai bahan referensi dan bacaan di perpustakaan Universitas Prima Indonesia Medan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai bahan referensi, perbandingan dan acuan untuk penelitian yang akan dilakukan selanjutnya.

4. Bagi UPT Puskesmas

Penelitian ini diharapkan menjadi masukan bagi petugas UPT Puskesmas Padang Bulan Medan untuk bahan pertimbangan dalam penyusunan program pencegahan dan pengendalian hipertensi pada lansia.