

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Hipertensi atau biasa dikenal dengan sebutan tekanan darah tinggi adalah salah satu permasalahan kesehatan yang ditandai dengan meningkatnya tekanan darah hingga melebihi 140/90 mmHg. Kondisi ini sering berkembang secara perlahan tanpa menimbulkan keluhan yang jelas, sehingga kerap tidak disadari oleh penderitanya. Padahal, apabila tidak terdeteksi dan ditangani dengan baik, hipertensi dapat menimbulkan berbagai komplikasi serius. Oleh sebab itu, secara rutin pemeriksaan tekanan darah menjadi satu-satunya metode yang efektif untuk mendeteksi keberadaan penyakit ini. Secara global, jumlah penderita hipertensi terus mengalami peningkatan yang sangat signifikan, dari 594 juta orang pada tahun 1975 menjadi sekitar 1,4 miliar orang pada tahun 2024. Tingkat kejadiannya pun bervariasi di setiap wilayah, dengan prevalensi tertinggi tercatat di Wilayah Mediterania Timur WHO sebesar 38% dan terendah di Wilayah Pasifik Barat WHO sebesar 29%. Peningkatan kasus ini terutama terjadi di negara-negara berpendapatan rendah dan menengah, serta diperkuat oleh bertambahnya jumlah penduduk lanjut usia yang semakin meningkatkan risiko terjadinya hipertensi.

Peningkatan kasus hipertensi tidak hanya menjadi perhatian di tingkat global, tetapi juga merupakan permasalahan kesehatan yang nyata di Indonesia. Hasil survei nasional menunjukkan adanya kesenjangan yang cukup besar antara prevalensi hipertensi yang terdiagnosis secara medis dengan prevalensi yang didasarkan oleh hasil pengukuran tekanan darah. Penduduk dengan usia di atas 15 tahun memiliki angka hipertensi yang terdeteksi melalui diagnosis medis tercatat relatif rendah, yaitu sekitar 8%, sementara hasil pengukuran tekanan darah menunjukkan angka yang jauh lebih tinggi, mencapai 29,2%. Menurut distribusi regional, tiga provinsi memiliki prevalensi hipertensi tertinggi: Kalimantan Tengah sebesar 38,7%, Kalimantan Selatan sebesar 34,1%, dan Jawa Timur sebesar 32,8%. Sedangkan untuk pengukuran tekanan darah pada penduduk yang memiliki usia di atas 15 tahun, prevalensi tertinggi tercatat di Kalimantan Tengah sebesar 40,7%, Kalimantan Selatan sebesar 35,8%, dan Jawa Barat sebesar 34,4%. Tingginya angka kejadian hipertensi ini menjadi

perhatian serius, terlebih apabila dialami oleh kelompok usia produktif yang memiliki peran strategis dalam menopang aktivitas ekonomi dan kehidupan sosial masyarakat. (Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, 2023)

Usia produktif merupakan periode kehidupan ketika seseorang berada pada kondisi yang paling optimal untuk menjalankan berbagai aktivitas secara efektif dan efisien. Pada fase ini, kondisi kesehatan fisik yang baik sangat dibutuhkan agar produktivitas serta kualitas hidup sehari-hari dapat terjaga. Oleh sebab itu, individu dewasa perlu menerapkan pola hidup sehat, termasuk mengonsumsi makanan bergizi seimbang, mempertahankan berat badan ideal, serta menjaga kesehatan jantung melalui aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin. Namun, pada kenyataannya tidak semua individu usia produktif mampu menerapkan kebiasaan hidup sehat tersebut. Beberapa perilaku justru berpotensi memengaruhi kondisi kesehatan, salah satunya adalah kebiasaan mengonsumsi kopi. (Kemenkes, 2023)

Sebagian besar individu dalam rentang usia 18–64 tahun diketahui mengonsumsi kopi secara rutin, baik di lingkungan rumah, tempat kerja, maupun di kedai kopi. Ragam minuman kopi yang dikonsumsi pun semakin bervariasi, mulai dari kopi instan hingga olahan kopi modern yang disajikan di kafe. Pilihan tersebut tidak hanya dipengaruhi oleh cita rasa dan aroma, tetapi juga oleh faktor sosial, kebiasaan, serta preferensi individu. Kondisi ini menunjukkan bahwa mengonsumsi kopi tidak lagi semata-mata bertujuan untuk menghilangkan rasa kantuk melainkan telah menjadi bagian dari gaya hidup sehari-hari. Namun demikian, kebiasaan mengonsumsi kopi berpotensi memberikan dampak terhadap kesehatan, salah satunya dengan meningkatkan risiko terjadinya hipertensi (Czarniecka-Skubina et al., 2021).

Risiko terjadinya hipertensi pada kelompok usia dewasa dapat meningkat seiring dengan penerapan gaya hidup yang tidak sehat. Sebuah penelitian di Burkina Faso menunjukkan bahwa sebagian besar penderita hipertensi memiliki berat badan yang tinggi, tingkat aktivitas fisik yang rendah, serta kebiasaan mengonsumsi alkohol dan tembakau secara berlebihan, disertai dengan rendahnya konsumsi buah dan sayuran. Meskipun sebagian individu telah menyadari kondisi kesehatan yang dialaminya, tidak semua di antaranya melakukan perubahan tingkah laku menjadi pola hidup yang lebih sehat. (Diendéré et al., 2022).

Kebiasaan mengonsumsi kopi merupakan salah satu bentuk gaya hidup yang berpotensi memengaruhi peningkatan tekanan darah. Kandungan kafein dalam kopi dapat menstimulasi sistem saraf simpatis, meningkatkan produksi hormon stres seperti kortisol, serta memicu penyempitan pembuluh darah. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa konsumsi kopi secara rutin memiliki hubungan dengan meningkatnya risiko hipertensi, terutama apabila kebiasaan tersebut disertai dengan tingkat stres yang tinggi dan kurangnya aktivitas fisik. (Nafila & Rusmariana, 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh (Rahmawati & Daniyati, 2020) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kebiasaan mengonsumsi kopi dengan tingkat hipertensi. Hasil analisis statistik memperlihatkan nilai signifikansi  $p=0,000$  dengan koefisien korelasi yang kuat ( $r=0,809$ ) pada 58 responden berusia 45–65 tahun di Kabupaten Gresik. Temuan tersebut mengungkapkan bahwa mayoritas responden dengan kebiasaan konsumsi kopi dalam kategori berat mengalami hipertensi derajat 2. Hasil penelitian ini memperkuat anggapan bahwa kebiasaan minum kopi, terutama dengan frekuensi yang tinggi, berpotensi memicu peningkatan derajat hipertensi.

Berdasarkan hasil survei pendahuluan yang telah dilakukan terhadap 10 responden dengan usia antara 35–64 tahun yang berada di Kelurahan Tanjung Gusta, diketahui bahwa sebagian besar responden telah mengalami gangguan tekanan darah. Sebanyak 60% responden berada pada kategori hipertensi, 30% termasuk dalam kelompok pra-hipertensi, dan hanya 10% yang masih memiliki tekanan darah normal. Hasil wawancara menunjukkan bahwa setengah dari responden memiliki kebiasaan mengonsumsi kopi secara rutin, sementara 30% responden jarang mengonsumsi kopi dan 20% lainnya telah berhenti mengonsumsi kopi. Selain itu, mayoritas responden mengungkapkan kebiasaan mengunjungi warung kopi, khususnya yang berada di Lingkungan II Kelurahan Tanjung Gusta, dengan frekuensi sekitar 5–6 kali dalam satu minggu dan rata-rata konsumsi sebanyak 2–3 gelas per hari. Temuan awal ini mengindikasikan adanya kecenderungan tingginya prevalensi hipertensi pada masyarakat dengan pola konsumsi kopi yang relatif tinggi, sehingga fenomena tersebut menarik untuk diteliti lebih lanjut..

Berdasarkan isu permasalahan yang telah dijelaskan sebelumnya, mendorong peneliti untuk melakukan penelitian yang menganalisis hubungan antara konsumsi kopi dan gaya hidup sebagai faktor risiko terjadinya hipertensi pada kelompok usia produktif di Kelurahan Tanjung Gusta, Kota Medan.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, rumusan masalah dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan antara konsumsi kopi dengan kejadian hipertensi pada kelompok usia produktif di Kelurahan Tanjung Gusta, Kota Medan?
2. Apakah terdapat hubungan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada kelompok usia produktif di Kelurahan Tanjung Gusta, Kota Medan?

## **1.3 Tujuan Umum Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Tujuan penelitian ini dilakukan untuk melakukan analisis dan mengidentifikasi hubungan antara konsumsi kopi serta gaya hidup sebagai faktor risiko terjadinya hipertensi pada kelompok usia produktif di Kelurahan Tanjung Gusta, Kota Medan.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Untuk melakukan analisis hubungan antara konsumsi kopi dengan kejadian hipertensi pada kelompok usia produktif di Kelurahan Tanjung Gusta, Kota Medan.
2. Untuk melakukan analisis hubungan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada kelompok usia produktif di Kelurahan Tanjung Gusta, Kota Medan.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Bagi Penulis**

Penelitian ini akan dijadikan sarana untuk menambah wawasan pengetahuan serta pengalaman penulis dalam melaksanakan penelitian ilmiah, khususnya yang berkaitan dengan hubungan antara konsumsi kopi dan gaya hidup terhadap kejadian hipertensi pada kelompok usia produktif.

### **1.4.2 Bagi Responden**

Penelitian ini dapat memberikan informasi serta meningkatkan kesadaran masyarakat usia produktif mengenai pentingnya penerapan pola hidup sehat, termasuk pengaturan konsumsi kopi, pola makan seimbang, aktivitas fisik yang cukup, kebiasaan merokok, serta istirahat yang memadai sebagai upaya pencegahan hipertensi.

#### **1.4.3 Bagi Akademik**

Penelitian ini dapat memberikan kontribusi ilmiah dalam pengembangan ilmu pengetahuan di bidang kesehatan masyarakat, khususnya terkait epidemiologi penyakit tidak menular. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi bukti empiris mengenai pengaruh konsumsi kopi dan gaya hidup terhadap kejadian hipertensi pada usia produktif di Kelurahan Tanjung Gusta, Kota Medan, serta dapat dijadikan sebagai referensi bagi penelitian sejenis di masa mendatang.

#### **1.4.4 Bagi Peneliti Selanjutnya**

Penelitian ini dapat menjadi bahan rujukan dan landasan bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengkaji faktor risiko hipertensi atau pengaruh gaya hidup terhadap status kesehatan pada kelompok usia produktif.