

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Hingga saat ini, tantangan besar di sektor kesehatan global masih didominasi oleh tren penyakit tidak menular, di mana hipertensi menjadi salah satu manifestasi klinis yang paling krusial. Berdasarkan dokumentasi resmi *World Health Organization*, diperkirakan sebanyak 1,28 miliar masyarakat dunia dalam rentang usia 30–79 tahun mengidap kondisi ini, dengan catatan bahwa sebagian besar penderita tidak menyadari status kesehatan mereka yang sebenarnya. Karakteristik perkembangannya yang laten dan minim indikasi klinis yang transparan membuat kelainan ini kerap dijuluki sebagai *silent killer*. Meski demikian, efek jangka panjangnya sangat fatal karena berisiko memicu gangguan kesehatan kronis lain seperti stroke, kerusakan fungsi ginjal, hingga penyakit jantung koroner (WHO, 2023).

Tingkat kerentanan seseorang terhadap hipertensi dipengaruhi oleh akumulasi berbagai aspek, yang mana faktor perilaku atau gaya hidup memegang peranan yang sangat dominan. Beberapa kebiasaan harian yang ditengarai memiliki korelasi kuat dengan fluktuasi tekanan darah mencakup konsumsi minuman berkafein (kopi) dalam dosis berlebih, penurunan kualitas atau waktu istirahat (tidur), serta perilaku merokok. Di samping itu, kerentanan ini diperparah oleh minimnya aktivitas olahraga, ketidakmampuan mengelola stres, serta kebiasaan

mengonsumsi makanan yang kurang sehat di kalangan masyarakat (Whelton et al., 2018).

Di skala nasional, masalah tekanan darah tinggi di Indonesia masih memperlihatkan kurva yang signifikan. Merujuk pada kompilasi data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, persentase pengidap hipertensi di kelompok usia 18 tahun ke atas telah menyentuh angka 34,11% (Kemenkes, 2023). Tingginya prevalensi ini mempertegas bahwa penanganan hipertensi masih menjadi pekerjaan rumah yang besar bagi sistem kesehatan masyarakat. Selain berdampak langsung pada penurunan produktivitas dan kualitas hidup pasien, beban anggaran pelayanan medis nasional turut membengkak akibat tingginya komplikasi kardiovaskular yang menyertainya.

Kondisi yang tidak jauh berbeda juga melanda wilayah lokal, di mana angka kasus di Kota Medan dilaporkan terus merangkak naik dalam periode beberapa tahun belakangan. Berdasarkan data yang dirilis oleh Dinas Kesehatan Kota Medan, grafik penderita mengalami lonjakan dari 79.192 jiwa pada tahun 2019 menjadi 99.865 jiwa di tahun 2021 (Dinkes Medan, 2021). Fenomena ini menjadi sinyal kuat bahwa strategi mitigasi dan kontrol terhadap faktor-faktor pemicu hipertensi harus lebih dioptimalkan, khususnya pada segmen pekerja yang memiliki ritme kerja padat serta tingkat stres yang tinggi.

Salah satu profesi yang dikategorikan memiliki risiko tinggi terhadap gangguan kardiovaskular dan peningkatan tekanan darah adalah personel pemadam kebakaran. Kompleksitas pekerjaan mereka yang menuntut kesiapan fisik yang

prima, pemberlakuan sistem kerja bergilir (*shift*), tekanan mental saat operasi penyelamatan, hingga paparan polusi di medan darurat menjadi determinan utama yang mengancam kesehatan fisik dan psikis mereka (Frost et al., 2021). Kondisi lingkungan kerja yang menekan tersebut acap kali memicu terbentuknya mekanisme koping tertentu, seperti kebiasaan merokok untuk mengalihkan stres, konsumsi kopi berlebih sebagai stimulan pengusir kantuk, serta tidak teraturnya waktu tidur akibat tuntutan dinas malam.

Pemberlakuan kerja *shift* malam secara fisiologis terbukti merusak ritme sirkadian tubuh manusia, yang pada akhirnya memicu ketidakstabilan tekanan darah. Sementara itu, zat nikotin yang terserap dari rokok bekerja aktif memacu sistem saraf simpatik, yang berakibat pada meningkatnya denyut nadi serta tensi darah. Di sisi lain, asupan kopi yang melewati ambang batas wajar akan menstimulasi sistem saraf pusat melalui kandungan kafein di dalamnya, yang secara tidak langsung ikut mendorong kenaikan tekanan darah (Susanto et al., 2021).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan terhadap 40 responden di dua pos unit Dinas Pemadam Kebakaran Kota Medan (khususnya cabang Medan Tuntungan dan Medan Helvetia), ditemukan fakta bahwa mayoritas personel memiliki tensi darah di atas ambang normal. Dari keseluruhan sampel awal tersebut, hanya terdapat 6 personel (15%) yang tekanan darahnya berkategori normal. Selebihnya, sebanyak 12 orang (30%) tergolong prehipertensi, 13 orang (32,5%) mengalami hipertensi tingkatan 1, 3 orang (7,5%) berada pada fase

hipertensi tingkatan 2, dan 6 orang (15%) telah masuk dalam fase hipertensi tingkatan 3. Angka-angka ini mencerminkan gambaran klinis yang cukup mengkhawatirkan di lingkungan petugas pemadam kebakaran. Lebih lanjut, pola perilaku tidak sehat seperti kebiasaan merokok, keterbatasan waktu tidur, dan tingginya konsumsi kopi ditemukan lebih dominan pada kelompok personel yang memiliki tensi darah tinggi tersebut.

Walaupun studi mengenai variabel-variabel penentu hipertensi sudah banyak dipublikasikan, kajian empiris yang membidik populasi petugas pemadam kebakaran secara spesifik masih sangat langka, terutama di wilayah Kota Medan. Padahal, karakteristik paparan fisik, beban psikologis, dan ekosistem kerja *shift* pada profesi ini sangat berbeda jika dikomparasikan dengan populasi masyarakat pada umumnya. Atas dasar argumen tersebut, penelitian ini diinisiasi untuk membedah secara mendalam mengenai hubungan antara pola konsumsi kopi, buruknya kualitas tidur, serta kebiasaan merokok dengan tingkat kejadian hipertensi pada aparatur di Dinas Pemadam Kebakaran dan Penyelamatan Kota Medan.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Mengacu pada pemaparan latar belakang di atas, tingginya angka kasus hipertensi di kalangan personel pemadam kebakaran diduga kuat memiliki keterkaitan dengan variabel gaya hidup, seperti kebiasaan merokok, konsumsi kopi yang tidak terkontrol, serta buruknya pola tidur. Oleh karena itu, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara perilaku konsumsi

kopi, pola tidur yang buruk, dan kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi pada petugas Dinas Pemadam Kebakaran dan Penyelamatan Kota Medan.

### **1.3 Tujuan Penelitian**

#### **1.3.1 Tujuan Umum**

Untuk menganalisis hubungan perilaku konsumsi kopi, pola tidur yang buruk, dan kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi pada petugas Dinas Pemadam Kebakaran dan Penyelamatan Kota Medan.

#### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Untuk mengidentifikasi hubungan antara Perilaku Konsumsi Kopi dengan Kejadian Hipertensi pada petugas Dinas Pemadam Kebakaran dan Penyelamatan Kota Medan.
2. Untuk mengidentifikasi hubungan antara Pola Tidur yang Buruk dengan Kejadian Hipertensi pada petugas Dinas Pemadam Kebakaran dan Penyelamatan Kota Medan.
3. Untuk mengidentifikasi hubungan antara Kebiasaan Merokok dengan Kejadian Hipertensi pada petugas Dinas Pemadam Kebakaran dan Penyelamatan Kota Medan.
4. Untuk mengidentifikasi korelasi secara simultan antara Perilaku Konsumsi Kopi, Pola Tidur yang Buruk, serta Kebiasaan Merokok dengan Kejadian Hipertensi pada petugas Dinas Pemadam Kebakaran dan Penyelamatan Kota Medan.