

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi termasuk di antara penyakit tidak menular yang paling umum. Hipertensi didefinisikan jika sistolik >140 mmHg dan diastolik >90 mmHg, dengan pengukuran 2x selang waktu 5 menit dalam kondisi istirahat. Hipertensi adalah menempati peringkat ke-444 sebagai penyebab utama kematian akibat penyakit tidak menular. WHO menunjukkan bahwa penyebab utama kematian terkait dengan penyakit kardiovaskular, Indonesia menduduki posisi dengan 26,4% (Dungga, 2020).

Hipertensi merupakan tantangan global utama, yang menyebabkan meningkatnya kejadian penyakit kardiovaskular, stroke, dan gagal ginjal, yang mengakibatkan kematian dini dan gangguan fungsi tubuh. Penyesuaian gaya hidup yang tepat mengelola dan mencegah tensi tinggi. Kurangnya pemahaman dan pandangan negatif tentang melakukan penyesuaian gaya hidup merupakan masalah terbesar dalam hal ini. Faktor penyebab tekanan darah tinggi terutama adalah faktor lingkungan seperti merokok, konsumsi alkohol berlebihan, dan asupan lemak berlebihan, serta faktor genetik dan perilaku.

Perokok memiliki kemungkinan >4,8 kali lebih besar untuk mengalami hipertensi. Merokok adalah salah satu penyebab resiko seseorang terkena hipertensi. Para peneliti yakin bahwa merokok berkontribusi terhadap munculnya

hipertensi. Merokok mengandung nikotin yang dapat mengakibatkan peningkatan aliran darah (Akmal et al., 2023).

Laporan menunjukkan bahwa sudah mencapai 1,3 miliar orang perokok berusia 15 tahun ke atas di dunia. Menurut laporan dari *Southeast Asia Tobacco Control Alliance*, Indonesia diidentifikasi sebagai negara dengan populasi perokok terbesar di kawasan ASEAN. Di antara total populasi berusia 25-64 tahun, 36,3% adalah perokok, terdiri dari 66% pria dan 6,7% Wanita. Akibatnya, kebiasaan merokok cukup umum di kalangan remaja dan dewasa (Pasaribu et al., 2023).

Perubahan gaya hidup dapat membantu mengelola faktor risiko ini. WHO menunjukkan bahwa kejadian hipertensi dan berbagai penyakit kardiovaskular meningkat di negara-negara berkembang. Peningkatan ini terkait dengan demografi yang menua, perluasan perkotaan, dan perubahan sosial ekonomi yang mendorong kebiasaan tidak aktif. Tekanan darah tinggi dapat dikendalikan melalui obat dan hidup sehat. Selain menurunkan tekanan darah, hal ini juga dapat mengurangi faktor risiko (Hijriana et al., 2022).

Gaya hidup misalnya stress, kurangnya aktivitas fisik, kebiasaan makan yang tidak sehat dapat meningkatkan tekanan darah tinggi. Pola makan yang buruk merupakan faktor penyebab yang dapat meningkatkan kemungkinan hipertensi, termasuk mengonsumsi makanan yang kaya natrium, makanan cepat saji yang berlemak, dan kurangnya buah dan sayuran (Dungga, 2020). Konsumsi lemak berlebihan mengakibatkan peningkatan kadar lemak tubuh, terutama kolesterol,

yang berkontribusi pada penambahan berat badan, sehingga meningkatkan kadar lemak.

Aspek penting lainnya yang perlu diingat adalah perlunya olahraga untuk menjaga keseimbangan. Tensi tinggi, jantung bekerja lebih banyak, mempermudah kerusakan bagian dalam pembuluh darah. Kurangnya aktivitas fisik meningkatkan kemungkinan terkena tekanan darah tinggi dengan meningkatkan risiko obesitas. Individu yang tidak aktif biasanya menunjukkan detak jantung yang lebih cepat, dan otot jantung bekerja lebih keras setiap detaknya, semakin sering dan kuat jantung memompa darah, semakin besar tekanan pada arteri (Marlita et al., 2022).

Data laporan kesehatan Kecamatan Parmonangan (2025) menunjukkan jumlah penderita hipertensi masih cukup tinggi dan cenderung meningkat setiap tahun dengan total penderita hipertensi sebanyak 203 orang dengan hasil 75 orang yang terkena berjenis kelamin laki-laki dan yang untuk perempuannya 128 orang.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui, apakah terdapat hubungan antara gaya hidup (pola makan, aktifitas fisik, riwayat keluarga, kebiasaan merokok, jenis rokok, lama waktu merokok, jumlah rokok dan konsumsi kafein) terhadap kejadian hipertensi pada masyarakat di kecamatan Parmonangan?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada masyarakat di Puskesmas Kecamatan Parmonangan.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui hubungan antara riwayat keluarga dengan kejadian hipertensi
2. Mengetahui hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi.
3. Mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi.
4. Mengetahui hubungan antara kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi.
5. Mengetahui hubungan antara jenis rokok dengan kejadian hipertensi
6. Mengetahui hubungan antara lama waktu merokok dengan kejadian hipertensi
7. Mengetahui hubungan antara jumlah rokok dengan kejadian hipertensi
8. Mengetahui hubungan antara konsumsi kafein dengan kejadian hipertensi
9. Mengetahui variabel gaya hidup yang paling berpengaruh terhadap kejadian hipertensi

1.4 Manfaat Penelitian

1. Bagi Institusi Terkait (Puskesmas)

Memberikan informasi dan gambaran kepada pihak puskesmas mengenai hipertensi.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Meningkatkan pemahaman dan dijadikan sebagai sumber bagi mahasiswa yang melakukan penelitian selanjutnya

3. Bagi Masyarakat

Meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya menerapkan gaya hidup sehat dan melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala untuk mencegah hipertensi.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Menjadi referensi atau kerangka kerja bagi peneliti masa depan yang tertarik untuk menyelidiki faktor gaya hidup dan hubungannya dengan perkembangan hipertensi, sehingga mendorong, kemajuan yang lebih luas dalam penelitian selanjutnya.