

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular (PTM) yang telah lama menjadi perhatian utama dunia, baik di negara maju maupun berkembang (Tri Gesela Arum, 2019). Penyakit ini menjadi faktor risiko utama bagi berbagai gangguan kardiovaskular serius seperti serangan jantung, stroke, gagal ginjal, serta penyakit pembuluh darah. Berdasarkan data terbaru dari World Health Organization (WHO) tahun 2025, diperkirakan terdapat sekitar 1,4 miliar orang dewasa berusia 30–79 tahun yang hidup dengan hipertensi, atau sekitar sepertiga populasi dunia pada rentang usia tersebut. Menariknya, lebih dari dua pertiga penderita hipertensi berasal dari negara berpenghasilan rendah dan menengah, menunjukkan adanya kesenjangan dalam deteksi maupun penatalaksanaan penyakit ini. WHO juga melaporkan bahwa lebih dari 700 juta penderita belum terdiagnosis atau tidak mendapatkan pengobatan yang memadai, dengan hipertensi dan komplikasinya menyebabkan sekitar 9,4 juta kematian setiap tahunnya. Di Tiongkok, prevalensi hipertensi pada penduduk usia di atas 20 tahun mencapai 26,6%, dengan prevalensi 29,2% pada laki-laki dan 24,1% pada perempuan (Kearney et al., 2019).

Secara global, peningkatan kasus hipertensi berkaitan erat dengan perubahan gaya hidup modern, seperti penurunan kualitas tidur, perubahan pola makan, dan stres kerja yang tinggi. WHO (2024) melaporkan bahwa lebih dari 40% populasi dewasa mengalami gangguan tidur, dengan rata-rata durasi tidur kurang dari 6 jam per malam. Kekurangan tidur memicu aktivasi sistem saraf simpatis serta peningkatan kadar hormon kortisol dan adrenalin, yang menyebabkan peningkatan tekanan darah secara kronis. Selain itu, pola makan yang tidak sehat turut memperburuk kondisi ini. WHO (2024) mengungkapkan bahwa konsumsi garam berlebih menjadi penyebab sekitar 30% kasus hipertensi di dunia, terutama pada negara berpendapatan menengah seperti Indonesia. Pola makan tinggi natrium, rendah sayur dan buah, serta tingginya konsumsi makanan olahan menyebabkan retensi cairan, penurunan elastisitas pembuluh darah, dan peningkatan tekanan darah. Sementara itu, stres kerja kronis juga menjadi faktor penting; lebih dari 70% pekerja di negara berkembang dilaporkan mengalami stres kerja berat yang berkontribusi terhadap 15–20% kasus hipertensi baru setiap tahunnya.

Di Indonesia, hipertensi menjadi salah satu masalah kesehatan masyarakat yang terus meningkat dalam satu dekade terakhir. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013, prevalensi hipertensi pada penduduk usia ≥ 18 tahun tercatat sebesar 25,8%, meningkat menjadi 34,1% pada tahun 2018 (Kemenkes RI, 2018). Sementara itu, Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2021 menunjukkan prevalensi hipertensi mencapai 36,9%, dan laporan Riskesdas tahun 2023 memperkirakan angka tersebut meningkat hingga 39,5%. Kenaikan hampir 14% dalam kurun waktu sepuluh tahun ini menggambarkan bahwa upaya pengendalian hipertensi di Indonesia masih menghadapi tantangan besar. Ironisnya, sebagian besar penderita hipertensi di Indonesia tidak menyadari kondisi mereka. Berdasarkan Riskesdas (2018), hanya sekitar 8,8% penderita yang rutin mengonsumsi obat antihipertensi, dan mayoritas baru mengetahui penyakitnya setelah mengalami komplikasi serius. Kondisi ini berdampak pada penurunan produktivitas, peningkatan ketidakhadiran kerja, serta menurunnya kualitas hidup masyarakat.

Beberapa penelitian nasional mengungkapkan adanya hubungan kuat antara hipertensi dan faktor gaya hidup. Data Katadata Insight Center (2023) menunjukkan bahwa 46,2% masyarakat Indonesia tidur kurang dari 6 jam per malam, meningkat signifikan dari 38,5% pada tahun 2018. Riskesdas (2023) juga memperkirakan bahwa lebih dari 30% penduduk mengalami gangguan tidur kronis, meningkat dari 18,4% pada tahun 2013. Dalam hal pola makan, Riskesdas (2018) melaporkan bahwa 35% masyarakat memiliki pola makan tidak sehat yang ditandai dengan tingginya konsumsi garam, rendahnya konsumsi sayur dan buah, serta tingginya konsumsi makanan olahan, dan angka tersebut meningkat menjadi 42% pada tahun 2023 (Rahmadani & Lestari, 2021). Konsumsi natrium harian masyarakat Indonesia juga naik dari 2.600 mg menjadi 3.200 mg dalam lima tahun terakhir, melebihi batas aman WHO sebesar 2.000 mg per hari (Kemenkes RI, 2023). Selain itu, laporan Kemenkes RI (2023) dan Survei Angkatan Kerja Nasional (SAKERNAS) menunjukkan bahwa tingkat stres kerja pada pekerja muda usia 20–35 tahun meningkat dari 37% pada 2018 menjadi 52% pada 2023. Peningkatan stres ini disebabkan oleh jam kerja panjang, target produktivitas yang tinggi, dan ketidakpastian ekonomi pascapandemi.

Fenomena serupa juga terlihat di tingkat daerah, khususnya di Kota Medan. Berdasarkan Profil Kesehatan Kota Medan tahun 2022, hipertensi termasuk dalam sepuluh besar penyakit terbanyak dengan jumlah penderita mencapai 65.904 jiwa. Di wilayah kerja Puskesmas Medan Johor, tercatat sebanyak 1.722 penderita hipertensi aktif pada tahun 2022, meningkat sekitar 21% dibandingkan tahun 2018 yang mencatat 1.420 penderita aktif.

Peningkatan ini diduga berkaitan dengan perubahan gaya hidup masyarakat perkotaan di wilayah tersebut. Penelitian Hernandez et al. (2022) menemukan bahwa rata-rata durasi tidur dewasa muda di kota besar, termasuk Medan, menurun dari 7,1 jam menjadi 6,2 jam per malam. Lubis dan Sari (2023) melaporkan bahwa 58% dewasa awal di Kota Medan memiliki durasi tidur di bawah 6 jam per malam, dan 41% di antaranya mengalami tekanan darah tinggi atau pra-hipertensi. Dalam aspek pola makan, Dinas Kesehatan Kota Medan (2023) mencatat bahwa 47% masyarakat memiliki pola makan tinggi garam dan rendah konsumsi sayur serta buah dalam lima tahun terakhir, terutama di kalangan dewasa muda usia 20–35 tahun. Penelitian Hutabarat et al. (2023) juga menunjukkan bahwa 52% responden dewasa awal di Medan Johor memiliki pola makan tidak sehat, dan 44% di antaranya memiliki tekanan darah di atas normal. Sementara itu, tingkat stres kerja di wilayah ini juga tinggi. Hutabarat et al. (2023) menemukan bahwa 64% responden mengalami stres kerja sedang hingga tinggi, dan hampir separuhnya memiliki tekanan darah di atas normal.

Sejalan dengan fenomena tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara pola tidur, pola makan, dan stres kerja terhadap kejadian hipertensi pada masyarakat di Puskesmas Medan Johor.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah adalah Bagaimana Hubungan Antara Pola Tidur, Pola Makan dan Stres Kerja Terhadap Faktor Risiko Hipertensi di Puskesmas Medan Johor.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Untuk menganalisis hubungan pola tidur, pola makan, dan stress kerja terhadap kejadian hipertensi di Wilayah Puskesmas Medan Johor.

1.3.2 Tujuan khusus

- a. Menganalisis hubungan antara pola tidur dengan hipertensi.
- b. Menganalisis hubungan antara pola makan dengan hipertensi.
- c. Menganalisis hubungan antara stres kerja dengan hipertensi.
- d. Menganalisis ketiga faktor risiko (pola tidur, pola makan, dan stres kerja) secara bersama terhadap hipertensi.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya literatur dan kajian ilmiah tentang gaya hidup sebagai determinan kesehatan, khususnya kaitannya dengan hipertensi di wilayah urban.

1.4.2 Manfaat praktis

- a. Bagi masyarakat: Menjadi sumber edukasi untuk lebih memperhatikan pola tidur, pola makan, dan pengelolaan stres guna mencegah hipertensi.
- b. Bagi institusi layanan kesehatan: Dapat digunakan sebagai referensi dalam menyusun edukasi kesehatan yang lebih fokus pada pengendalian faktor risiko hipertensi berbasis gaya hidup masyarakat perkotaani
- c. Bagi peneliti lain: Memberikan gambaran awal mengenai pentingnya gaya hidup sebagai determinan hipertensi, serta menjadi bahan perbandingan atau pijakan untuk penelitian lanjutan dengan cakupan atau variabel yang lebih luas.