

BAB I

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Hipertensi merujuk pada keadaan jangka panjang yang gejalanya ialah naiknya tekanan darah pada dinding arteri. Keadaan itu mengharuskan jantung menjalankan tugasnya lebih ekstra dalam memompa darah menuju seisi tubuh lewat sistem pembuluh darah. Hipertensi merupakan satu diantara yang mengakibatkan kematian dini secara global. Tujuan global mengenai PTM (penyakit tidak menular) ialah meminimalisir prevalensi hipertensi senilai 33 persen pada periode dari tahun 2010 sampai 2030. Hipertensi datang di saat tekanan di dalam pembuluh darah 140/90 mmHg bahkan lebih tinggi (WHO, 2023).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mengidentifikasi bahwasanya sekarang ini, 22% dari populasi global mengalami hipertensi. Dari orang-orang yang memiliki masalah tersebut, hanya 20% kurang yang berusaha untuk mengelola hipertensinya. Di wilayah Afrika, angka hipertensi mencapai puncaknya di angka 27%, kemudian diikuti oleh Mediterania Timur dengan 26%, sedangkan Asia Tenggara berada di urutan ketiga dengan 25%. Eropa melaporkan sebesar 23%, Pasifik Barat 19%, dan Amerika 18% dari total penduduk. WHO juga mengestimasi bahwasanya 1 dari 5 perempuan secara global menderita hipertensi. Angka ini lebih tinggi di kalangan pria, di mana 1 dari 4 pria berusia 65-74 tahun mengalami kondisi yang sama, dengan persentase 18,07%. Apabila dilihat menurut jenis kelamin, tingkat hipertensi pada wanita lebih tinggi daripada pria, dengan persentase masing-masing 7,2% dan 3,79%(Siregar et al., 2021).

Hipertensi merupakan penyebab dominan kasus kematian global, melalui antara 90-95% kasusnya bersumber melalui hipertensi primer. Di Indonesia, data menunjukkan bahwasanya menurut hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023

serta riset kohor PTM yang dilaksanakan antara 2011 dan 2021, hipertensi ialah faktor risiko utama yang menempatkannya sebagai penyebab kematian nomor 4, melalui presentase mencapai 10,2%. Laporan SKI 2023 mengungkapkan bahwasanya 59,1% penyebab ketidakmampuan (seperti kesulitan mendengar, melihat, dan berjalan) terhadap individu berumur di atas 15 tahun diakibatkan penyakit yang didapatkan, yakni 53,5% dari penyakit ini ialah PTM, melalui hipertensi sebagai penyebab terbesar, yaitu 22,2%. Proporsi individu yang mengalami hipertensi berusia antara 18-59 tahun yang memiliki obesitas sentral, yaitu kelebihan lemak di area perut, adalah 3,4 kali lebih besar jika dibanding dengan mereka yang menderita hipertensi tanpa kondisi obesitas sentral. Sedangkan, bagi individu berumur 60 tahun lebih, proporsi penderita hipertensi terhadap obesitas sentral adalah setara dengan proporsi mereka yang tidak mengalami obesitas sentral (Kemenkes, 2024).

Prevalensi tekanan darah tinggi di Provinsi Sumatera Utara, berdasarkan informasi dari lembaga riset dan pengembangan Kemenkes, mencapai 5,52% dari keseluruhan penduduk. Tingkat hipertensi di kalangan penduduk berusia ≥ 18 tahun per kabupaten/kota menunjukkan tingkat tertinggi di Kabupaten Karo dengan 8,21%, berikutnya Kota Sibolga dengan 7,85%. Sementara itu, Kota Medan mencatat prevalensi hipertensi ialah 4,97%. Jika dilihat berdasarkan kelompok usia, prevalensi hipertensi tertinggi terjadi di rentang umur 65–74 tahun, yaitu 18,07%. Dari sudut pandang gender, kejadian hipertensi terhadap wanita lebih dominan dibandingkan pria, pada persentase sebesar 7,2% dan 3,79% secara berturut-turut. Di samping itu, faktor lokasi mengungkapkan bahwasanya tingkatan hipertensi di area perkotaan lebih tinggi dibanding dengan pedesaan, dengan nilai masing-masing 5,84% dan 5,14% (Lubis et al., 2022).

Merokok bisa memicu peningkatan risiko tekanan darah tinggi. Kebiasaan merokok bisa merusak jantung secara langsung melalui cara menyusutkan pembuluh darah dan mempercepat kecepatan detak jantung, sehingga jantung harus berfungsi lebih keras dan menyebabkan hipertensi naik. Zat nikotin yang terdapat pada rokok mampu mengikat oksigen pada jantung dan merusak sel-sel darah, yang

berpotensi memicu pembentukan gumpalan darah. Di samping itu, nikotin berpotensi untuk menyebabkan kerusakan pada pembuluh darah. Kerusakan tersebut ialah langkah awal yang mengarah pada proses aterosklerosis (Nuriani et al., 2021).

Dari informasi yang diperoleh dari laporan survei GATS (global adult tobacco survey), Indonesia mencatat bahwasanya 34,5% populasi dewasa berpartisipasi dalam kebiasaan merokok, yang setara dengan sekitar 70,2 juta individu. Data menunjukkan bahwasanya jumlah tersebut mempergunakan produk tembakau. Presentase pemakaian tembakau pada pria sebesar 65,5%, sedangkan untuk wanita hanya berada di 3,3%. Pemakaian rokok elektrik sudah melonjak 10 kali lipat pada dekade terakhir, dari 0,3% di tahun 2011 saat GATS diadakan untuk pertama kalinya, hingga 3% di tahun 2021. Selain itu, riset ini juga mengungkapkan bahwasanya taraf paparan terhadap asap rokok kedua di area umum masih lumayan signifikan. Sekitar 74,2% dari populasi dewasa terkena paparan asap rokok kedua di restoran, serta 44,8% di lingkungan kerja. Setidaknya 78% dari mereka yang merokok tersebut sadar akan adanya peringatan medis yang dicetak di bungkus rokok (WHO, 2024).

Minimnya aktivitas fisik menjadi satu diantara faktor risiko independen untuk kondisi seperti hipertensi. Kondisi tersebut mengakibatkan sirkulasi darah dan oksigen menuju organ-organ terhambat, yang mengakibatkan kenaikan pada tekanan darah (Fitri et al., 2022). Orang yang jarang beraktivitas fisik kerap merasakan kenaikan detak jantung yang membuat tubuh memerlukan lebih banyak oksigen pada sel-selnya. Kondisi tersebut menyebabkan penurunan pembakaran kalori oleh tubuh, dengan begitu energi berlebih tersimpan sebagai lemak. Penumpukan lemak ini dapat menyebabkan tekanan darah tinggi (Ibrahim et al., 2023).

Risiko kematian meningkat sebesar 20-30% pada orang yang kurang aktif dibanding mereka yang cukup aktif. Kurangnya aktivitas fisik yang cukup ialah penyebab kematian keempat secara global, dengan 2 juta orang meninggal per tahun akibat gaya hidup sedentari. Dampak dari kondisi tersebut pada imunitas

tubuh bisa memperbesar kemungkinan terjadinya berbagai penyakit, termasuk penyakit jantung, hipertensi, depresi, obesitas, serta kecemasan. Kondisi tersebut bahkan bisa berkontribusi pada peningkatan risiko kematian lebih awal (Kemenkes, 2023).

Riset sebelumnya dijalankan (Lestari et al., 2023) Temuan riset memperlihatkan skor p senilai 0.000 yang lebih kecil dari 0.05, memperlihatkan adanya keterkaitan diantara aktivitas fisik dan angka kasus hipertensi di kalangan lansia di Desa Cibogor. Individu yang berpartisipasi dalam aktivitas fisik yang minim mempunyai kemungkinan 28,1% dalam mengalami hipertensi jika dibanding pada mereka yang terlibat dalam aktivitas fisik yang berat. Akan tetapi, riset berikut tidak mendapati adanya keterkaitan antara kebiasaan merokok dan angka kasus hipertensi di antara lansia di Desa Cibogor. Sedangkan riset lain yang dijalankan (Agustiani et al., 2023) memperlihatkan bahwasanya Kebiasaan merokok mempunyai kaitan yang kuat pada hipertensi terhadap orang tua, ditandai pada p-value 0,047 ($<0,05$). Di samping itu, riset juga mengindikasikan terdapatnya keterkaitan berarti antara tingkat aktivitas fisik dan munculnya hipertensi terhadap lansia, melalui skor p senilai 0,041 ($<0,05$).

Menurut data di puskesmas rantang penderita hipertensi pada tahun 2024 mencapai 1.106 orang. Pada tahun 2025 terjadi peningkatan, dimana jumlah pasien hipertensi tercatat sebanyak 1.611 orang. Pada tahun 2025 Jumlah penderita hipertensi meningkat pada bulan juli sebesar 214, dan dalam laporan tentang 10 penyakit paling tertinggi pada tahun 2024-2025, hipertensi menempati peringkat pertama.

Berdasarkan temuan dari dua studi sebelumnya, terdapat perbedaan hasil yang menimbulkan ketidakpastian mengenai apakah merokok memiliki dampak terhadap terjadinya hipertensi, serta sejauh mana aktivitas fisik berperan dalam meningkatkan risiko hipertensi, kedua studi ini juga hanya berfokus pada usia lansia. ditambahkan dengan fakta bahwa masih banyak orang yang merokok dan melakukan aktivitas fisik yang minim di Indonesia, hal ini juga di dukung oleh data hipertensi di Puskesmas Rantang mengalami kenaikan, maka sebab itu, peneliti

tertarik dalam melaksanakan riset mengenai keterkaitan aktivitas fisik dan merokok pada kejadian hipertensi terutama di wilayah kerja puskesmas rantang.

Rumusan Masalah pada penelitian ini berikut ialah: Apakah ada hubungan aktivitas fisik dan merokok dengan kejadian hipertensi pada masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Rantang Medan ?

Tujuan umum penelitian berikut ialah guna memahami hubungan aktivitas fisik dan merokok pada kasus hipertensi terhadap masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Rantang Medan.

Tujuan Khusus penelitian berikut ialah: 1) Guna menganalisis keterkaitan aktivitas fisik pada kasus hipertensi terhadap masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Rantang Medan. 2) Guna menganalisis keterkaitan jumlah konsumsi merokok lama merokok pada kasus hipertensi terhadap masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Rantang Medan. 3) Guna menganalisis keterkaitan lama merokok pada kasus hipertensi pada masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Rantang Medan. 4) Guna menganalisis keterkaitan jenis merokok pada kasus hipertensi pada masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Rantang Medan.