

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Hipertensi adalah suatu kondisi ketika tekanan darah seseorang meningkat melebihi batas normal sehingga dapat menimbulkan gangguan kesehatan, bahkan berpotensi menyebabkan kesakitan hingga kematian. Seseorang dinyatakan mengalami hipertensi apabila tekanan darahnya berada di atas nilai normal, yaitu lebih dari 140/90 mmHg. Diperkirakan sekitar 1,4 miliar orang dewasa berusia 30–79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi pada tahun 2024, yang setara dengan sekitar (33%) dari total populasi pada kelompok usia tersebut. Dari jumlah tersebut, 933 juta orang (67%) berada di negara berpenghasilan rendah dan menengah, yang menunjukkan adanya kesenjangan dalam pencegahan, deteksi, dan pengendalian penyakit. Selain itu, 600 juta orang (44%) tidak menyadari bahwa mereka mengidap hipertensi, sehingga berisiko mengalami berbagai komplikasi serius tanpa penanganan yang tepat. Sementara itu, 630 juta orang (44%) telah didiagnosis dan mendapatkan pengobatan, namun hanya 320 juta orang (23%) yang berhasil mengendalikan tekanan darahnya secara optimal. Kondisi ini menjadikan hipertensi sebagai salah satu penyebab utama kematian dini di dunia, sehingga secara global ditetapkan target untuk mengurangi prevalensi hipertensi yang tidak terkontrol sebesar (25%) pada periode 2010–2025 sebagai bagian dari upaya pengendalian penyakit tidak menular (WHO, 2025).

Di negara maju seperti Amerika Serikat, hipertensi menjadi salah satu masalah kesehatan utama yang berkaitan dengan gaya hidup, termasuk kurangnya aktivitas fisik. Kurangnya aktivitas fisik tersebut terbukti berhubungan dengan peningkatan risiko hipertensi, di mana individu yang tidak memenuhi rekomendasi aktivitas fisik memiliki kemungkinan sekitar 1,51 kali lebih tinggi mengalami hipertensi dibandingkan dengan mereka yang aktif secara fisik (Cheryl et al., 2024). Selain itu, (30-40%) dewasa di AS dan Eropa Barat mengalami tidur kurang dari tujuh jam per malam, yang mengganggu nocturnal dipping sehingga tekanan darah naik 10-20%, insomnia kronis juga memperbesar risiko hipertensi tiga kali lipat melalui aktivasi saraf simpatik, peradangan vaskular, serta odds ratio hingga sembilan kali pada pola tidur buruk. Kondisi serupa juga terjadi di negara berkembang seperti Indonesia. Dilaporkan bahwa sekitar 70 juta (34,1%) populasi Indonesia mengalami hipertensi, yang berarti sekitar satu dari tiga orang dewasa di Indonesia menderita tekanan darah tinggi.

Pada tingkat provinsi, Sumatera Utara menunjukkan angka kejadian hipertensi yang cukup tinggi, dengan sekitar 4,3 juta penduduk (29,19%) dari total populasi 14,7 juta jiwa mengalami hipertensi. Berdasarkan laporan Dinas Kesehatan Sumatera Utara tahun 2023, jumlah penderita hipertensi diperkirakan mencapai sekitar 834.360 orang dengan prevalensi (5,52%), sedangkan di Kota Medan jumlah penderita hipertensi diperkirakan sekitar 124.250 orang dengan prevalensi sebesar (4,97%). Fenomena serupa juga di wilayah kerja Puskesmas Medan Johor, pada tahun 2021 tercatat sebanyak 1.722 (1,8%) kasus hipertensi pada penduduk usia di atas 15 tahun, meningkat menjadi 468 kasus (4,7%) pada tahun 2022, kemudian meningkat pada tahun 2023 menjadi 2.126 kasus (21,4%), dan kembali meningkat secara signifikan pada tahun 2024 hingga mencapai 7.337 kasus (73,9%). Data ini menunjukkan adanya tren peningkatan kasus hipertensi yang cukup tajam dari tahun ke tahun di wilayah kerja Puskesmas Medan Johor.

Berdasarkan hasil penelitian (Nasution, 2024) terhadap 57 responden, diketahui bahwa sebagian besar responden mengalami hipertensi sebanyak 32 orang (56,1%), dengan mayoritas responden memiliki aktivitas fisik rendah sebanyak 31 orang (54,4%) serta pola tidur buruk sebanyak 40 orang (70,2%). Berdasarkan hasil penelitian (Muliana, 2024) terhadap 423 responden, sebagian besar responden mengalami hipertensi sebanyak 238 orang (56,3%), dengan mayoritas memiliki aktivitas fisik rendah sebanyak 236 orang (55,8%) serta pola tidur buruk sebanyak 248 orang (58,6%).

Kejadian hipertensi dipengaruhi oleh berbagai faktor risiko yang berkaitan dengan gaya hidup, di antaranya aktivitas fisik dan pola tidur. Kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan penurunan kebugaran fisik, peningkatan berat badan, serta gangguan pada sistem kardiovaskular yang berdampak pada meningkatnya tekanan darah. Selain itu, pola tidur yang buruk atau durasi tidur yang tidak mencukupi juga dapat memicu peningkatan aktivitas sistem saraf simpatik serta ketidakseimbangan hormon dalam tubuh, sehingga menyebabkan peningkatan tekanan darah secara terus-menerus. Oleh karena itu, penerapan gaya hidup sehat seperti melakukan aktivitas fisik secara teratur serta menjaga pola tidur yang baik sangat penting dalam upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi (Karmita, 2024).

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas rumusan masalah ini adalah ingin mengetahui apakah terdapat hubungan Hubungan Pola Tidur dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda di Wilayah Kerja Puskesmas Johor, Kota Medan.

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Untuk menganalisis antara Pola Tidur dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda Di Wilayah Kerja Puskesmas Johor, Kota Medan

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Untuk mengidentifikasi Pola Tidur pada Usia Dewasa Muda Di Wilayah Kerja Puskesmas Medan Johor.
2. Menganalisis Pola Tidur pada Usia Dewasa Muda Di Wilayah Kerja Puskesmas Medan Johor.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

- a. Masyarakat Usia Dewasa, Sebagai bahan edukasi untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga gaya hidup sehat guna mencegah hipertensi.
- b. Puskesmas Johor, Untuk menyusun Program Promosi Kesehatan dan Intervensi yang lebih tepat sasaran dalam menurunkan kasus Hipertensi.
- c. Tenaga kesehatan, Sebagai dasar informasi untuk memberikan penyuluhan dan konseling tentang gaya hidup sehat kepada masyarakat.
- d. Pemerintah daerah, Sebagai bahan pertimbangan dalam membuat kebijakan preventif terhadap penyakit tidak menular di usia Dewasa.