

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan kondisi kronis yang ditandai oleh peningkatan tekanan darah pada dinding arteri. Hal ini membuat jantung bekerja lebih keras untuk mendistribusikan darah ke seluruh tubuh (Dilla et al., 2025). Terdapat hubungan antara hipertensi dengan tekanan sistolik, diastolik, atau keduanya. Hipertensi didefinisikan sebagai tekanan darah tinggi yang persisten, dengan tekanan sistolik di atas 140 mmHg dan tekanan diastolik di atas 90 mmHg (Situmorang, 2020).

Menurut data dari *National Centers for Disease Control* (NCHS, 2020), prevalensi hipertensi meningkat seiring bertambahnya usia, dengan angka 7,5% pada dewasa berusia 18-39 tahun, 33,2% pada usia 40-59 tahun, dan 63,1% untuk mereka yang berusia 60 tahun ke atas. Menurut American Heart Association (AHA), masyarakat Amerika yang berusia diatas 20 tahun menderita hipertensi mencapai angka hingga 74,5 juta jiwa, Namun hampir sekitar 95% kasus tidak diketahui penyebabnya, WHO, (2024) menyebutkan bahwa pada tahun 2023 memperkirakan bahwa jumlah orang dewasa penderita hipertensi hampir dua kali lipat secara global selama tiga dekade terakhir, dari 650 juta pada tahun 1990 menjadi 1,3 miliar orang dewasa pada tahun 2019. Dampak kesehatan dari meningkatnya tren tekanan darah tinggi menyebabkan 10,8 juta kematian yang dapat dihindari setiap tahunnya dan 235 juta tahun kehidupan yang hilang atau dijalani dengan cacat. Secara global, hampir 1 dari 3 orang dewasa menderita hipertensi, dengan prevalensi pria sedikit lebih tinggi daripada wanita di bawah kelompok usia 50 tahun. Di atas usia 50 tahun, prevalensinya mencapai hampir 49%, atau setiap 1 dari 2 orang, dengan prevalensi yang hampir sama di antara pria dan wanita.

Angka kejadian hipertensi di Indonesia mencapai 36%. Dari Riset Kesehatan Dasar Indonesia, prevalensi kejadian hipertensi sebesar 34.1% (Kemenkes, 2024) Berdasarkan Profil Kesehatan Provinsi Aceh Tahun 2023 diketahui bahwa terdapat 1.299.415 kasus hipertensi dan jumlah penderita hipertensi yang berusia >18 tahun Kota Banda Aceh adalah 25.539 kasus.

Hipertensi dapat memicu berbagai penyakit, seperti penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal jika tidak ditangani dengan baik. Jika dibiarkan, hipertensi yang tidak terkelola dapat mempengaruhi seluruh sistem organ dan mengurangi harapan hidup seseorang hingga 10 hingga 20 tahun (Rahmatika, 2021). Penanganan hipertensi dapat dilakukan melalui pengobatan dan modifikasi gaya hidup, yang meliputi penurunan berat badan, menghindari kafein, rokok, dan alkohol, serta meningkatkan aktivitas fisik (Lestari et al., 2020).

Penting untuk memahami faktor risiko hipertensi agar dapat mencegah komplikasi yang berpotensi fatal. Mengenali faktor risiko adalah langkah awal dalam penanganan yang tepat. Hipertensi dapat dipicu oleh berbagai faktor risiko, baik yang dapat dimodifikasi maupun yang tidak. Faktor risiko yang dapat diubah mencakup obesitas, stres, merokok, serta kurangnya aktivitas fisik. Cayadewi et al., (2024) dalam studinya menyimpulkan bahwa terdapat korelasi aktivitas fisik dengan hipertensi rentang usia dewasa umur 26-45 tahun ($p= 0,029 < \alpha (0,05)$. Selanjutnya Indeks Massa Tubuh (IMT) juga merupakan indikator penting, di mana kelebihan berat badan atau obesitas dapat meningkatkan risiko hipertensi. Penelitian yang dilakukan oleh Polumulo et al., (2025) menemukan bahwa terdapat hubungan signifikan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dan hipertensi pada orang dewasa.

Selain itu, lingkar perut yang besar menunjukkan akumulasi lemak abdominal yang berhubungan dengan peningkatan tekanan darah. Novitasari et al., (2024) dalam

kajiannya menyebutkan bahwa ada hubungan signifikan dari aktivitas fisik (aOR: 17,400; 95% CI: 2,707-111,837), konsumsi natrium (aOR: 7,843; 95% CI: (1,916-32,108), dan lingkar perut (aOR: 6,667; 95% CI: 1,639-27,111), dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Batu.

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti ingin mengkaji lebih jauh tentang Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT), Lingkar Perut, Dan Aktivitas Fisik Dengan Risiko Hipertensi Pada Orang Dewasa Di Puskesmas Ulee Kareng Kota Banda Aceh.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan, rumusan dalam penelitian ini adalah :

1. Apakah ada hubungan IMT dengan risiko hipertensi pada orang dewasa di Puskesmas Ulee Kareng Kota Banda Aceh?
2. Apakah ada hubungan lingkar perut risiko hipertensi pada orang dewasa di Puskesmas Ulee Kareng Kota Banda Aceh?
3. Apakah ada hubungan aktifitas fisik risiko hipertensi pada orang dewasa di Puskesmas Ulee Kareng Kota Banda Aceh?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT), lingkar perut, dan aktivitas fisik dengan risiko hipertensi pada orang dewasa di Puskesmas Ulee Kareng Kota Banda Aceh.

2. Tujuan Khusus

Secara khusus penelitian ini bertujuan :

- (a) Untuk mengetahui hubungan IMT dengan risiko hipertensi pada orang dewasa di Puskesmas Ulee Kareng Kota Banda Aceh
- (b) Untuk mengetahui hubungan lingkar perut risiko hipertensi pada orang dewasa di Puskesmas Ulee Kareng Kota Banda Aceh
- (c) Untuk mengetahui hubungan aktifitas fisik risiko hipertensi pada orang dewasa di Puskesmas Ulee Kareng Kota Banda Aceh

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini dapat memberikan kontribusi signifikan terhadap pengembangan kurikulum di Fakultas Keperawatan UNPRI Medan dengan menambahkan wawasan mengenai hubungan antara Indeks Massa Tubuh (IMT), lingkar perut, dan aktivitas fisik terhadap risiko hipertensi. Pengetahuan ini penting untuk membekali mahasiswa dengan pemahaman yang lebih baik tentang faktor risiko hipertensi dan meningkatkan kualitas pendidikan di bidang kesehatan.

2. Bagi Tempat Penelitian

Hasil penelitian ini dapat digunakan oleh Puskesmas Ulee Kareng untuk meningkatkan program pencegahan dan pengelolaan hipertensi. Dengan mengetahui faktor-faktor risiko seperti IMT, lingkar perut, dan aktivitas fisik, Puskesmas dapat merancang intervensi yang lebih efektif dan spesifik, serta mengedukasi masyarakat mengenai pentingnya menjaga kesehatan untuk mencegah hipertensi.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi dasar bagi peneliti selanjutnya untuk mengeksplorasi lebih dalam mengenai hubungan antara faktor risiko lainnya dengan hipertensi. Dengan menyediakan data dan analisis yang komprehensif, penelitian ini dapat mendorong studi lanjut yang lebih variatif, termasuk faktor psikologis dan lingkungan, untuk mendapatkan pemahaman yang lebih holistik terkait hipertensi di masyarakat.