

## **BAB 1. PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Penyakit tidak menular (PTM) masih menjadi masalah kesehatan serius di Indonesia yang menyebabkan kematian sehingga perlu untuk ditangani, penyakit tidak menular merupakan penyakit yang tidak dapat ditularkan ke orang lain. Meskipun tidak dapat ditularkan, penyakit tidak menular telah menggeser penyakit menular sehingga menjadi penyakit tertinggi yang harus ditangani dalam pelayanan kesehatan terutama pada negara berkembang seperti Indonesia, hal ini terjadi dikarenakan adanya perubahan pola hidup masyarakat modern menjadi tidak sehat (Yarmaliza & Zakiyuddin, 2019). Salah satu penyakit tidak menular adalah hipertensi, hipertensi terjadi ditandai dengan peningkatan tekanan darah dalam pembuluh darah arteri dengan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg (Kemenkes.RI, 2014).

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular paling umum yang ada di Indonesia, berdasarkan hasil Riskesdas 2018 prevalensi hipertensi pada penduduk yang berusia di atas 18 tahun adalah 34,11%, sedangkan untuk prevalensi hipertensi di Jawa timur mencapai angka 36,32% dan untuk prevalensi hipertensi di Kabupaten Jember mencapai 39,18% (Kemenkes RI, 2018). Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Jember pada tahun 2021 penderita hipertensi di daerah Jember mencapai angka 198.652 jiwa naik dari tahun 2020 yang berjumlah 69.512 Jiwa. Kecamatan dengan angka hipertensi tertinggi di Kabupaten Jember pada tahun 2021 adalah Puskesmas Kaliwates dengan penderita hipertensi sebesar 15.707 jiwa yang naik dari tahun 2020 yang berjumlah 2.829 jiwa (Dinas Kesehatan Kabupaten Jember, 2022).

Kasus hipertensi saat ini banyak dijumpai menyerang usia muda, hal tersebut dapat dilihat berdasarkan hasil Riskesdas prevalensi hipertensi di Indonesia tahun 2018 pada usia 18-24 tahun sebanyak 13,2%, usia 25-34 tahun sebanyak 20,1% dan pada usia 35-44 tahun sebanyak 31,6% yang mengalami peningkatan dari hasil Riskesdas tahun 2013 (Kemenkes RI, 2018). Prevalensi hipertensi pada usia dewasa muda di Indonesia semakin meningkat namun penelitian terkait hipertensi pada usia dewasa muda ini masih jarang dilakukan di

Indonesia (Tirtasari & Kodim, 2019). Penelitian terkait hipertensi yang banyak dilakukan adalah penelitian pada lansia sehingga pada penelitian ini akan dilakukan penelitian pada lebih dari 18 tahun.

Hipertensi muncul dengan berbagai gejala yang berbeda-beda pada setiap orang dan hampir mirip dengan gejala-gejala penyakit lain, itulah sebabnya penyakit hipertensi sulit disadari sejak awal terserang sehingga disebut dengan *silent killer*. Namun jika tidak terdeteksi dan tidak diobati dalam kurun waktu yang lama dapat menyebabkan kerusakan ke organ lain seperti pada ginjal dapat menyebabkan gagal ginjal, otak dapat menyebabkan stroke, dan pada jantung yang dapat menyebabkan penyakit jantung koroner (Kemenkes.RI, 2014). Hipertensi menjadi penyakit dengan urutan ke-3 yang menyebabkan kematian mencapai 6,7% dari populasi kematian di Indonesia setelah penyakit stroke dan tuberkulosis (Kemenkes RI, 2019).

Pencegahan hipertensi dapat dilakukan dengan mengendalikan faktor risikonya, faktor risiko hipertensi dapat dikategorikan menjadi faktor risiko yang tidak dapat dikendalikan seperti usia, jenis kelamin, dan genetik, serta faktor risiko yang dapat dikendalikan seperti berat badan lebih, kurangnya aktifitas fisik, konsumsi rokok, alkohol, dan natrium (Anwar, 2014). Berat badan lebih juga sering dikaitkan dengan penyakit hipertensi dengan indikator lingkaran pinggang dan persentase lemak tubuh (Putri, 2022). Selain itu, indikator status gizi seperti indeks masa tubuh (IMT) dan persentase lemak tubuh berkaitan dengan tekanan darah (Nugraheni dkk., 2018). Persentase lemak tubuh dapat digunakan pedoman tingkatan obesitas, Seseorang yang mengalami obesitas biasanya akan mengalami peningkatan kadar lemak di dalam darah sehingga menyebabkan penyempitan pembuluh darah, penyempitan inilah yang memicu jantung bekerja lebih kuat dalam memompa darah dan menyebabkan tekanan darah meningkat (Medika, 2017). Persentase lemak tubuh merupakan analisis komponen tubuh yang lebih tepat karena massa tubuh dengan lemak dan tanpa lemak dapat diperkirakan (Silva dkk., 2012).

Hipertensi juga dapat disebabkan oleh gaya hidup yang tidak sehat, kurangnya aktifitas fisik atau *sedentary lifestyle*, kurangnya kebiasaan istirahat, dan riwayat merokok merupakan hal-hal yang berkaitan dengan kejadian hipertensi (Simanullang, 2018). Aktifitas fisik berpengaruh pada kejadian hipertensi, berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Kosovo menunjukkan bahwa seseorang yang kurang beraktivitas akan berisiko 1,98 kali menderita hipertensi. Hasil penelitian Twinamasiko pada tahun 2018 mendapatkan hasil bahwa usia yang lebih tua, obesitas, dan gaya hidup merupakan faktor yang secara signifikan mempengaruhi kejadian hipertensi, dari beberapa faktor tersebut faktor gaya hidup yang dapat diatur dan dimodifikasi oleh setiap individu dapat digunakan sebagai intervensi untuk mencegah hipertensi, berdasarkan data penelitian juga menyebutkan bahwa seseorang yang memiliki gaya kerja menetap memiliki tekanan yang lebih tinggi daripada seseorang yang memiliki gaya kerja yang aktif (Twinamasiko dkk., 2018).

*Sedentary lifestyle* merupakan perilaku seseorang yang kurang beraktivitas dan terjadi berulang-ulang sehingga menjadi kebiasaan, seperti berbaring atau duduk dengan membaca buku, menonton televisi, bermain *game* tapi tidak termasuk waktu untuk tidur. *Sedentary lifestyle* tersebut merupakan akibat dari kemajuan teknologi yang menawarkan berbagai kemudahan sehingga menurunkan aktivitas seseorang (Arundhana dkk., 2016). Berdasarkan hasil Riskesdas 2018 prevalensi *tren sedentary lifestyle* meningkat dari tahun 2013 sebesar 26,1% menjadi 33,5% pada tahun 2018 (Kemenkes RI, 2018). Gaya hidup *sedentary lifestyle* tersebut lebih banyak dilakukan oleh masyarakat perkotaan dibandingkan masyarakat pedesaan terbukti dari data hasil Riskesdas 2018 prevalensi hipertensi di masyarakat perkotaan sebesar 34,4%, sedangkan pada masyarakat pedesaan 33,7% (Kemenkes RI, 2018). Kebiasaan *sedentary lifestyle* dapat meningkatkan risiko hipertensi hingga terjadi kematian (Walukouw dkk., 2019). Detak jantung orang yang memiliki aktivitas fisik kurang akan lebih cepat, dan semakin cepat detak jantung seseorang maka jantung akan semakin keras bekerja untuk tiap kontraksi dan desakan pada dinding arteri juga semakin kuat

(Hardati & Ahmad, 2017). Penelitian *sedentary lifestyle* biasanya dilakukan pada pekerja di lingkup tempat kerjanya, seperti pada penelitian yang dilakukan oleh Walukouw dkk pada tahun 2019, dan Merthayani dkk pada tahun 2020, untuk itu pada penelitian ini tidak dilakukan khusus untuk pekerja namun dilakukan untuk masyarakat umum yang sesuai dengan kriteria.

Terlebih lagi pada saat masa pandemi *covid-19* yang dimulai pada tahun 2020 masyarakat melakukan *work from home* selama kurang lebih dua tahun, mereka melakukan segala aktivitas di rumah yang memiliki ruang lingkup terbatas sehingga membatasi ruang gerak mereka. Meskipun saat ini pada tahun 2022 sebagian besar aktivitas sudah berjalan normal diluar rumah, masyarakat masih menyesuaikan diri dimasa transisi ini. Untuk itu penting untuk melihat hubungan antara persentase lemak tubuh dan *sedentary lifestyle* dengan tekanan darah penderita hipertensi, karena dari hasil penelitian tersebut jika terbukti kedua faktor tersebut berpengaruh pada tekanan darah penderita hipertensi dapat dijadikan intervensi karena persentase lemak tubuh dan *sedentary lifestyle* merupakan hal yang dapat dikendalikan. Jadi berdasarkan data yang ada dan tingginya angka hipertensi di Puskesmas Kaliwates Kabupaten Jember dan belum adanya penelitian tersebut yang dilakukan di Puskesmas Kaliwates, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian untuk mengetahui hubungan persentase lemak tubuh dan *sedentary lifestyle* dengan tekanan darah penderita hipertensi di Puskesmas Kaliwates Kabupaten Jember.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Dari uraian latar belakang di atas dapat diambil suatu perumusan masalah yaitu apakah terdapat hubungan antara persentase lemak tubuh dan *sedentary lifestyle* dengan tekanan darah penderita hipertensi di Puskesmas Kaliwates Kabupaten Jember?

### **1.3 Tujuan**

#### **1.3.1 Tujuan Umum**

Mengetahui Hubungan antara persentase lemak tubuh dan *sedentary lifestyle* dengan tekanan darah penderita hipertensi di Puskesmas Kaliwates Kabupaten Jember.

#### **1.3.2 Tujuan Khusus**

- a. Mengidentifikasi gambaran penderita hipertensi subjek di Puskesmas Kaliwates Kabupaten Jember.
- b. Mengidentifikasi persentase lemak tubuh subjek di Puskesmas Kaliwates Kabupaten Jember.
- c. Mengidentifikasi *sedentary lifestyle* subjek di Puskesmas Kaliwates Kabupaten Jember.
- d. Menganalisis hubungan persentase lemak tubuh subjek dengan tekanan darah penderita hipertensi di Puskesmas Kaliwates Kabupaten Jember.
- e. Menganalisis hubungan *sedentary lifestyle* subjek dengan dengan tekanan darah penderita hipertensi di Puskesmas Kaliwates Kabupaten Jember.

### **1.4 Manfaat**

#### **1.4.1 Bagi Perguruan Tinggi**

Hasil dari peneltitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan menambah perbendaharaan bahan pembelajaran mahasiswa terutama mahasiswa Politeknik Negeri Jember, dan dapat dijadikan refrensi penelitian bagi peneliti yang akan melakukan penelitian terkait hipertensi.

#### **1.4.2 Bagi Masyarakat**

Hasil dari peneltitian ini dapat memberikan pengetahuan bagi masyarakat mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan tekanan dara pada pasien hipertensi sehingga masyarakat dapat mencegah kenaikan

tekanan darah yang tidak terkontrol dengan menghindari faktor yang menyebabkan hal tersebut.

#### **1.4.3 Bagi Ahli Gizi**

Sebagai informasi terkait faktor-faktor yang menyebabkan tekanan darah pada penderita hipertensi menjadi tidak terkontrol sehingga dapat dijadikan acuan ahli gizi untuk memberikan edukasi kepada masyarakat.

#### **1.4.4 Bagi Peneliti**

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, kemampuan, dan keterampilan penulis dalam membuat karya tulis ilmiah berdasarkan ilmu yang telah didapatkan selama menempuh pendidikan.