

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi merupakan suatu penyakit kronis tidak menular dan sering disebut dengan *silent killer* dikarenakan penderita hipertensi tidak mengalami tanda dan gejala sebelum terjadinya komplikasi (Zainuddin et al., 2022). Hipertensi ditandai dengan tekanan darah sistolik sama dengan atau diatas 140 mmHg dan diastolik sama dengan atau diatas 90 mmHg (WHO, 2023).

Menurut hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 terdapat penurunan angka prevalensi hipertensi jika dibandingkan dengan hasil Riset Kesehatan dasar (Riskesdas) tahun 2018. Pada penduduk dengan usia ≥ 18 tahun prevalensi berdasarkan pengukuran tekanan darah terjadi penurunan dari 34,1% pada tahun 2018 menjadi 30,8% pada tahun 2023. Sementara menurut data SKI untuk Provinsi Jawa Timur menduduki peringkat keempat prevalensi hipertensi tertinggi di Indonesia dengan prevalensi sebesar 34,3% dan prevalensi ini masih melebihi prevalensi hipertensi di Indonesia. Berdasarkan data SIRS (Sistem Informasi Rumah Sakit) tahun 2022, hipertensi merupakan kasus penyakit tidak menular terbanyak di Jawa Timur sebanyak 195.225 kasus. Data Dinas Kesehatan Jawa Timur tahun 2021 juga menunjukkan bahwa Kabupaten Jember menjadi kabupaten/kota di Jawa Timur dengan tingkat hipertensi tertinggi ketiga dengan prevalensi sebesar 39,18% (Dinkes Jawa Timur, 2021). Hipertensi merupakan masalah yang multifaktor. Faktor yang menyebabkan terjadinya hipertensi meliputi faktor yang dapat dirubah seperti obesitas, kurangnya aktivitas fisik, konsumsi makanan tinggi sodium, konsumsi alkohol berlebihan, *sleep apnea*, kadar kolesterol dalam darah tinggi, diabetes, merokok dan stress. Sedangkan faktor yang tidak dapat diubah meliputi riwayat keluarga, usia, jenis kelamin, ras dan penyakit ginjal kronis (Pakpahan et al., 2022)

Obesitas menjadi salah satu faktor terjadinya hipertensi. Obesitas yaitu suatu gangguan kesehatan yang ditandai dengan peningkatan berat badan yang dapat diukur salah satunya dengan lingkar pinggang, atau biasa disebut dengan obesitas sentral. Obesitas sentral dapat meningkatkan tekanan darah dan kadar

trigliserida sehingga dapat menyebabkan penyakit kardiovaskular (Darsini et al., 2020). Lingkar pinggang merupakan ukuran umum yang digunakan untuk mengukur lemak yang ada di sekitar perut, yang merupakan tanda terjadinya obesitas sentral (Pakpahan et al., 2022). Lingkar pinggang yang melebihi *cut off point*, yaitu lebih dari 90 cm pada laki-laki dan 80 cm pada perempuan, dapat meningkatkan resiko terjadinya berbagai macam penyakit termasuk penyakit hipertensi. Menurut data Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 terjadi peningkatan persentase obesitas sentral yaitu sebesar 31,0% pada tahun 2018 dan meningkat sebesar 36,8% pada tahun 2023 (Kemenkes, 2023). Akumulasi lemak yang terdapat didalam tubuh terutama pada bagian abdominal dipengaruhi oleh ketidakseimbangan asupan makan yang dikonsumsi dan juga aktivitas fisik yang dilakukan (Purba & Nababan, 2020).

Faktor resiko terjadinya hipertensi selanjutnya adalah kurangnya aktivitas fisik. Aktivitas fisik merupakan gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi (WHO, 2022). Kurangnya aktivitas fisik dapat meningkatkan denyut jantung yang menyebabkan beban jantung dalam memompa lebih keras sehingga menyebabkan peningkatan tekanan darah. Selain itu, kurangnya aktivitas fisik juga dapat meningkatkan risiko obesitas yang dapat meningkatkan tekanan darah (Michael Sihotang, 2020). Proporsi kurangnya aktivitas fisik penduduk di Indonesia menurut data Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 sebesar 37,4% mengalami peningkatan dibandingkan dengan tahun 2018 dengan persentase sebesar 33,5% (Kemenkes, 2023). Berdasarkan data SKI (Survei Kesehatan Indonesia) aktivitas fisik yang dianjurkan adalah minimal 150 menit per minggu atau 30 menit setiap hari selama 5 hari dalam seminggu.

Dosen merupakan pendidik profesional sesuai dengan Undang-Undang No. 14 tahun 2005 tentang guru dan dosen dengan tugas utama mentransformasikan, mengembangkan dan menyebarluaskan ilmu pengetahuan dan teknologi melalui pendidikan, penelitian dan pengabdian kepada masyarakat (Rubiono & Finahari, 2017). Dosen memiliki karakteristik pekerjaan yang cenderung sedentari, di mana waktu banyak dihabiskan untuk duduk mengajar, meneliti maupun melakukan tugas administratif. Gaya hidup yang tergolong kurang aktif berpotensi

mempengaruhi kesehatan fisik, termasuk risiko peningkatan ukuran lingkaran pinggang dan tekanan darah (Suwarno et al., 2024).

Politeknik Negeri Jember merupakan perguruan tinggi yang menyelenggarakan pendidikan vokasional, yaitu program pendidikan yang mengarah proses belajar mengajar pada tingkat keahlian, keterampilan, dan standar kompetensi yang spesifik sesuai dengan kebutuhan pasar kerja dan stakeholder, serta mempunyai kemandirian yang diperoleh dalam berkarya dan berwirausaha berbasis Ilmu Pengetahuan Teknologi dan Seni (IPTEKS). Perguruan tinggi ini berlokasi di Jalan Mastrip, Krajan Timur, Kecamatan Sumbersari, Kabupaten Jember. Kepegawaian Politeknik Negeri Jember meliputi Dosen, Teknisi/PLP, Administrasi, Paramedis, Anggota Satpam, Parkir dan Waker. Belum ada kegiatan pemeriksaan kesehatan rutin yang dilakukan oleh Politeknik Negeri Jember. Akan tetapi, Politeknik Negeri Jember sudah memiliki fasilitas untuk melakukan pemeriksaan kesehatan seperti cek tekanan darah, yaitu pada *Nutrition Care Center* (NCC) dan Poliklinik Politeknik Negeri Jember.

Berdasarkan hasil observasi pada dosen Politeknik Negeri Jember yang dilakukan pada 10 responden didapatkan hasil bahwa Persentase tekanan darah tinggi pada dosen Politeknik Negeri Jember sebesar 30%. Prevalensi tersebut menunjukkan bahwa angka hipertensi di Politeknik Negeri Jember belum mencapai target RPJMN. Standar rujukan pada penyakit hipertensi menurut RPJMN tahun 2019 sebesar 23,4%. Selain itu dosen Politeknik Negeri Jember masih banyak yang tidak melakukan pemeriksaan tekanan darah secara berkala, sehingga tidak mengetahui nilai tekanan darahnya, padahal fasilitas pemeriksaan telah tersedia. Berdasarkan latar belakang tersebut maka perlu dilakukan penelitian terkait dengan Korelasi Lingkaran Pinggang dan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah pada Dosen Politeknik Negeri Jember.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat korelasi antara lingkaran pinggang dan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada Dosen Politeknik Negeri Jember?.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui korelasi lingkaran pinggang dan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada Dosen di Politeknik Negeri Jember

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Untuk mendeskripsikan lingkaran pinggang pada Dosen Politeknik Negeri Jember
- b. Untuk mendeskripsikan aktivitas fisik pada Dosen Politeknik Negeri Jember
- c. Untuk mendeskripsikan tekanan darah pada Dosen Politeknik Negeri Jember
- d. Untuk menganalisis korelasi antara lingkaran pinggang dengan tekanan darah pada Dosen Politeknik Negeri Jember
- e. Untuk menganalisis korelasi antara aktivitas fisik dengan tekanan darah pada Dosen Politeknik Negeri Jember

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

Peneliti diharapkan dapat memperluas pengetahuan akademik dan pengalaman langsung dalam merancang penelitian, melakukan pengambilan data, analisis statistik serta implementasi hasil.

1.4.2 Bagi Institusi

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai dasar mengevaluasi kondisi kesehatan dan dapat menjadi acuan untuk merancang atau memperbaiki program promosi kesehatan, serta dapat menjadi bahan ajar dalam perkuliahan dan dijadikan rujukan untuk peneliti selanjutnya

1.4.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai acuan atau dasar bagi peneliti selanjutnya untuk dikembangkan lebih luas baik dengan menambah variabel, memperluas populasi atau menggunakan metode yang berbeda.