

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi merupakan masalah kesehatan global yang serius dan penyebab utama kematian dini di seluruh dunia (Delavera et al., 2021). Hipertensi disebut dengan *The Silent Killer* yang artinya hipertensi penyebab kematian tertinggi, hal ini dikatakan dengan pembunuh tersembunyi (Suryani et al., 2020). Penderita hipertensi kini menjadi masalah global yang pada setiap tahunnya meningkat. Diperkiraan pada tahun 2025 penderita hipertensi akan terus meningkat sebanyak 1,5 milyar dan 9,5 juta meninggal akibat hipertensi dan juga komplikasi (Jabani et al., 2021).

Berdasarkan data dari *National Health and Nutrition Examination Survey* pada tahun 2018 mengatakan bahwa prevalensi hipertensi di Amerika Serikat pada usia > 18 tahun sebesar 45,4%. Berdasarkan hasil Riskesdas, pada tahun 2018 penderita hipertensi di Indonesia sebesar 34,1%. Dibandingkan dengan data hasil Riskesdas pada tahun 2013, sebesar 25,8% angka kejadian hipertensi di Indonesia ini mengalami peningkatan cukup signifikan (Riskesdas, 2018).

Profil kesehatan Provinsi Jawa Timur pada tahun 2022 sebanyak 61,10% kasus hipertensi (Dinkes Jawa Timur, 2022). Berdasarkan Data Dinas Kesehatan Jember tahun 2023, penyakit hipertensi merupakan penyakit yang tidak menular terbanyak yakni berada di posisi pertama dari 47 penyakit PTM lainnya. Data menyebutkan bahwa jumlah penderita hipertensi di Jember dari usia > 15 tahun sebesar 12,12% kasus (Dinkes Jember, 2023). Kecamatan dengan persentase penderita hipertensi tertinggi adalah kecamatan Sumbersari sebesar 10,5% (Dinkes Jember, 2023). Berdasarkan data Puskesmas Sumbersari tahun 2023 bahwa 27,9% mengalami hipertensi di Kelurahan Sumbersari yang tertinggi dari lima Kelurahan lainnya di kecamatan Sumbersari.

Peningkatan kejadian hipertensi dari tahun ke tahun disebabkan oleh perubahan pola epidemiologi, salah satunya disebabkan oleh gaya hidup modern yang cenderung mengutamakan kemudahan instan. Sebagai langkah pengendalian hipertensi,

diperlukan penerapan gaya hidup sehat yang lebih baik dan konsisten (Ariyani, 2020). Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik diatas 140 mmHg dan diastolik di atas 90 mmHg, yang terdeteksi melalui dua kali pengukuran dengan jeda 5 menit saat tubuh dalam kondisi istirahat (Marlita et al., 2022).

Dampak fisik hipertensi meliputi penyumbatan arteri koroner, infark miokard, pembesaran ventrikel kiri (hipertrofi), gagal jantung, serta peningkatan risiko gangguan serebrovaskular dan aterosklerosis koroner. Kondisi ini menjadi salah satu penyebab utama kematian. Secara psikologis, penderita hipertensi sering merasa kehilangan makna hidup akibat kelemahan fisik dan perjalanan penyakit yang berlangsung jangka panjang atau *long life disease* (Prastika & Siyam, 2021).

Faktor risiko yang mempengaruhi terjadinya hipertensi dapat diklasifikasikan menjadi dua yaitu, faktor risiko yang tidak dapat diubah seperti usia, jenis kelamin dan genetik, dan faktor risiko yang dapat diubah seperti konsumsi tinggi natrium, obesitas, stres, kurangnya aktivitas fisik, merokok, mengonsumsi alkohol, dan penggunaan obat NSAID (steroid, pereda rasa nyeri) yang terlalu banyak (Sarumaha & Diana, 2018). Hipertensi pada dasarnya bersifat idiopatik yang artinya penyebabnya masih belum diketahui dengan jelas (Naseem et al., 2017).

Stres berperan dalam memicu hipertensi melalui aktivasi sistem saraf simpatis, yang menyebabkan peningkatan tekanan darah secara tidak stabil atau bersifat intermiten. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh (Tyas & Zulfikar, 2021) menyatakan bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres dengan tingkat tekanan darah dimana 34 responden mengalami stres sedang, 29 stres ringan, 6 stres berat dan 7 mengalami normal. Pada saat seseorang mengalami stres, hormon adrenalin akan bekerja untuk menstimulasi penyempitan pembuluh darah arteri dan meningkatkan denyut jantung sehingga tekanan darah akan meningkat. Seseorang dengan stres yang berkelanjutan tekanan darah akan tetap tinggi sehingga dapat mengakibatkan hipertensi (Refialdinata et al., 2022).

Berat badan berlebih merupakan salah satu faktor penyebab hipertensi, yang dapat dinilai melalui Indeks Massa Tubuh (IMT) seseorang. Pengukuran IMT menggunakan

parameter nilai dari status gizi seseorang, terutama pada usia 18 tahun ke atas (Telaumbanua & Tobing, 2022). Berdasarkan penelitian Langingi, (2021) menyatakan bahwa 18,8% mengalami hipertensi derajat 1 dan 28,1% mengalami hipertensi derajat 2. Orang dengan status gizi berlebih memiliki kecenderungan lebih besar untuk mengalami hipertensi dibandingkan mereka yang status gizinya normal atau kurang. Meskipun demikian, kasus hipertensi derajat 1 dan 2 juga ditemukan pada semua kategori status gizi, termasuk kurang, normal, berlebih, dan obesitas, yang dapat dipengaruhi oleh faktor keturunan, genetik, serta konsumsi penyedap rasa yang berlebihan (Nugroho et al., 2022).

Aktivitas fisik yang kurang atau disebut dengan *sedentary lifestyle* merupakan salah satu penyebab hipertensi. Hasil penelitian Twinamasiko et al., (2018) menyatakan bahwa gaya hidup yang tidak aktif secara signifikan berkaitan dengan hipertensi bahkan setelah disesuaikan dengan usia dan obesitas. Berdasarkan data penelitian mengungkapkan bahwa seseorang yang memiliki gaya kerja pasif menunjukkan tekanan darah lebih tinggi dibandingkan dengan seseorang yang memiliki gaya kerja yang aktif (Twinamasiko et al., 2018). Detak jantung seseorang yang kurang aktif secara fisik akan berdetak lebih cepat dan semakin cepat detak jantung seseorang, maka semakin tinggi beban kerja jantung dan jantung akan bekerja lebih keras setiap kali berkontraksi, serta meningkatkan tekanan pada dinding arteri (Ananta, 2023).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan dari 11 responden di Kelurahan Sumbersari Kecamatan Sumbersari diperoleh bahwa ada 72,7% responden mengalami hipertensi dan 27,2% tidak hipertensi. Tingkat stres responden diperoleh sebanyak 9% stres ringan, sebanyak 55% stres sedang, dan sebanyak 36% stres berat. Status gizi responden diperoleh sebanyak 9% kurus, sebanyak 18,1% normal, sebanyak 72,6% gemuk. *Sedentary lifestyle* responden diperoleh sebanyak 72,7% ringan dan sebanyak 27,2% sedang. Berdasarkan dari data yang didapat dan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres, status gizi dan *sedentary*

lifestyle dengan hipertensi di Kelurahan Summersari Kecamatan Summersari Kabupaten Jember.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang diatas dapat diambil suatu rumusan masalah apakah ada hubungan antara tingkat stres, status gizi dan *sedentary lifestyle* dengan hipertensi di Kelurahan Summersari Kecamatan Summersari Kabupaten Jember?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara tingkat stres, status gizi dan *sedentary lifestyle* dengan hipertensi di Kelurahan Summersari, Kecamatan Summersari, Kabupaten Jember.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi kejadian hipertensi di Kelurahan Summersari.
- b. Mengidentifikasi tingkat stres responden di Kelurahan Summersari.
- c. Mengidentifikasi status gizi responden di Kelurahan Summersari.
- d. Mengidentifikasi *sedentary lifestyle* di Kelurahan Summersari.
- e. Menganalisis hubungan tingkat stres dengan kejadian hipertensi pada responden di Kelurahan Summersari.
- f. Menganalisis hubungan status gizi dengan kejadian hipertensi pada responden di Kelurahan Summersari.
- g. Menganalisis hubungan *sedentary lifestyle* dengan kejadian hipertensi pada responden di Kelurahan Summersari.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Perguruan Tinggi

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat dan menambah wawasan mahasiswa Politeknik Negeri Jember serta menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya.

1.4.2 Bagi Masyarakat

Memberikan informasi kepada masyarakat terkait hipertensi atau tekanan darah agar masyarakat mengantisipasi deteksi dini kenaikan tekanan darah yang tidak terkontrol dengan menghindari dampak yang menyebabkan tingginya tekanan darah.

1.4.3 Bagi Ahli Gizi

Sebagai sumber informasi terkait faktor penyebab peningkatan tekanan darah pada penderita hipertensi, yang dapat dijadikan acuan bagi ahli gizi dalam memberikan edukasi kepada masyarakat.

1.4.4 Bagi Penulis

Diharapkan melalui penelitian ini dapat memperluas wawasan dan mengasah keterampilan penulis dalam menyusun karya tulis ilmiah berdasarkan ilmu yang diperoleh selama masa proses belajar.