

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Penyakit tidak menular (PTM) atau *non communicable disease* adalah salah satu penyebab utama tingginya angka kematian di dunia (Kemenkes RI, 2022). *World Health Organization* menyatakan bahwa setiap tahun penyakit tidak menular menyebabkan lebih dari 41 juta orang meninggal dan mayoritas terjadi pada usia 30-69 tahun (WHO, 2023b). Berdasarkan *Institute for Health Metrics and Evaluation* (IHME) tahun 2017 menyatakan bahwa faktor resiko penyebab kematian berdasarkan angka *Disability Adjusted Life Years* (DALYs) untuk semua kelompok umur salah satunya disebabkan karena peningkatan tekanan darah sistolik atau hipertensi (Widyawati, 2019).

Prevalensi hipertensi di dunia sebesar 1,28 miliar orang berusia 30-79 tahun dan sebagian besar (dua pertiga) tinggal di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah. Terdapat 17 juta kematian dini (< 70 tahun) akibat penyakit kardiovaskular (WHO, 2023a). Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 didapatkan bahwa prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia 55-64 tahun sebesar 49,5%, dan pada usia 65-74 tahun sebesar 57,8% (Kemenkes RI, 2023). Prevalensi hipertensi di Jawa Tengah tahun 2023 mencapai 67,46% yang didominasi usia ≥ 60 tahun, sedangkan prevalensi hipertensi di Kabupaten Cilacap mencapai 47,1% pada urutan ke-15 di Jawa Tengah (Dinkes Prop. Jateng, 2024).

Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik pada tubuh seseorang lebih dari atau sama dengan 140 mmHg dan atau tekanan darah diastolik lebih dari atau sama dengan 90 mmHg (Kemenkes RI, 2021). Dampak yang ditimbulkan oleh hipertensi sangat luas dan dijuluki *silent killer* karena pada umumnya tanpa keluhan dan mengakibatkan kematian mendadak bagi penderitanya. Apabila tidak ditangani dengan baik hipertensi akan menjadi faktor risiko utama terjadinya penyakit kardiovaskular yang dapat menyebabkan stroke, infark miokard, gagal jantung, demensia, gagal ginjal, dan gangguan penglihatan (Jehani *et al.*, 2022).

Banyak faktor yang berperan dalam terjadinya hipertensi diantaranya faktor risiko yang tidak dapat dikontrol dan faktor risiko yang dapat dikontrol. Faktor risiko yang tidak dapat dikontrol seperti faktor keturunan, jenis kelamin, ras dan usia. Faktor risiko yang dapat dikontrol seperti obesitas, kurang olah raga atau aktivitas fisik, merokok, minum kopi, sensitivitas natrium dan kadar kalium rendah (Rahmadhani, 2021). Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tekanan darah yang dapat dikontrol adalah gaya hidup (Gea, 2022).

Gaya hidup secara luas didefinisikan sebagai pola hidup seseorang di dunia yang terungkap pada aktivitas, minat dan opininya. (Gischa, 2023). Gaya hidup merupakan cara yang digunakan oleh individu atau kelompok yang mengacu pada karakteristik dan perilaku sehari-hari. Cakupan gaya hidup dapat termasuk pola makan yang tidak sehat, pola tidur yang tidak baik dan kurangnya aktivitas fisik (Fadli, 2025).

Terjadinya perubahan gaya hidup tentang pola makan pada masyarakat dari pola makan tradisional menjadi pola makan modern yang didalam komposisinya terlalu banyak mengkonsumsi makanan yang mengandung protein, tinggi kalori, gula, rendah serat, dan tinggi lemak dapat menimbulkan ketidakseimbangan konsumsi gizi, dan dapat menjadikan faktor risiko terjadinya penyakit degeneratif seperti hipertensi, jantung koroner, diabetes mellitus dan penyakit lainnya (Manik & Wulandari, 2020). Pola makan erat kaitannya dengan frekuensi makan seseorang dan jenis makanan yang dikonsumsi. Frekuensi makanan yang berlebihan akan mengakibatkan kegemukan yang merupakan faktor pemicu timbulnya infeksi. Selain itu asupan garam yang berlebihan akan mengakibatkan hipertensi (Anisah & Soleha, 2019). Riset Hamzah *et al.* (2021) membuktikan bahwa ada hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Molibagu Kabupaten Bolaang Mongondow Selatan.

Gangguan tidur juga merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tekanan darah. Gangguan tidur merupakan suatu kumpulan kondisi yang dicirikan dengan gangguan dalam jumlah, kualitas, atau waktu tidur pada seorang individu (Musliana & Meutia, 2022). Riset Nurhikmawati *et al.* (2024) menyatakan bahwa lansia dengan kualitas tidur yang buruk sebagian besar mengalami hipertensi grade 2 (66,7%) sedangkan lansia dengan kualitas tidur yang baik sebagian besar mengalami hipertensi grade 1 (42,1%) dan pre hipertensi (36,8%).

Era globalisasi dan semakin canggihnya teknologi yang menyebabkan seseorang kurang bergerak atau melakukan aktivitas fisik (Sari & Hersianda, 2019). Kurangnya aktivitas fisik meningkatkan resiko menderita hipertensi karena meningkatkan resiko kelebihan berat badan. Orang yang kurang melakukan aktivitas fisik juga cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi sehingga otot jantungnya harus bekerja lebih keras pada setiap kontraksi. Makin keras dan sering otot jantung harus memompa, makin besar tekanan yang dibebankan pada arteri (Makawekes *et al.*, 2020). Riset Ramdhika *et al.* (2023) menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan hipertensi.

Studi pendahuluan yang peneliti lakukan dengan melakukan wawancara terhadap 10 orang yang mengalami hipertensi di Puskesmas Cilacap Utara I didapatkan informasi bahwa 8 lansia sering mengonsumsi makanan gorengan. Pola tidur yang buruk dialami oleh 7 lansia. Aktivitas fisik yang dilakukan 6 lansia menyatakan jarang sekali berolah raga. Berdasarkan uraian dan studi pendahuluan maka peneliti tertarik melakukan Gambaran Gaya Hidup Lansia Penderita Hipertensi di Puskesmas Cilacap Utara I.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan studi pendahuluan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimanakah gambaran gaya hidup lansia penderita hipertensi di Puskesmas Cilacap Utara I?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini untuk mengetahui gambaran gaya hidup lansia penderita hipertensi di Puskesmas Cilacap Utara I.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran pola makan pada lansia penderita hipertensi di Puskesmas Cilacap Utara I.
- b. Mengetahui gambaran pola tidur pada lansia penderita hipertensi di Puskesmas Cilacap Utara I.
- c. Mengetahui gambaran aktivitas fisik pada lansia penderita hipertensi di Puskesmas Cilacap Utara I.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian dapat menambah khasanah pustaka khususnya tentang gambaran gaya hidup lansia penderita hipertensi yang nantinya dapat sebagai bahan kajian bagi peneliti lainnya.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Universitas Al-Irsyad Cilacap

Memberikan masukan dan informasi bagi pembaca untuk pengembangan ilmu khususnya tentang gambaran gaya hidup lansia penderita hipertensi.

b. Bagi Puskesmas

Penelitian ini dapat sebagai acuan atau pedoman bagi Puskesmas dalam memberikan asuhan keperawatan terkait gambaran gaya hidup lansia penderita hipertensi.

c. Bagi Perawat

Penelitian ini dapat sebagai bahan masukan dan informasi tentang gambaran gaya hidup lansia penderita hipertensi yang nantinya dapat diaplikasikan dalam melakukan asuhan keperawatan pada pasien dengan riwayat hipertensi.

d. Bagi Peneliti Lain

Penelitian ini dapat sebagai referensi bagi peneliti lain dan dapat sebagai perbandingan hasil penelitian.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian yang terkait dengan penelitian yang dilakukan penulis disajikan dalam Tabel 1.1 di bawah ini.

Tabel 1.1
Keaslian Penelitian

Peneliti, Tahun dan Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil	Perbedaan dan Persamaan penelitian
Amelia <i>et al.</i> (2024), Hubungan Gaya Hidup Terhadap Kejadian Hipertensi	Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan gaya hidup terhadap kejadian Hipertensi. Metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Populasi penelitian ini adalah seluruh pasien Hipertensi berusia $\geq 15-64$ tahun yang ada di wilayah	Terdapat hubungan yang signifikan antara aktifitas fisik ($p = 0,000$), pola makan ($p = 0,000$), kebiasaan merokok ($p = 0,000$) dan Kebiasaan Istirahat ($p = 0,000$) dengan kejadian Hipertensi.	Persamaan : 1. Desain penelitian menggunakan observasional dengan pendekatan <i>cross-sectional</i> . 2. Variabel yang diteliti pola makan dan aktivitas fisik. Perbedaan : 1. variabel penelitian yang akan digunakan

Peneliti, Tahun dan Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil	Perbedaan dan Persamaan penelitian
	kerja Puskesmas Gerunggang tahun 2023 berjumlah 8.864 orang. Sampel menggunakan rumus Slovin sebanyak 109 responden yang dilakukan dengan wawancara melalui kuesioner dan pemeriksaan tensi darah menggunakan alat tensimeter Sphygmomanometer. Data di analisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji <i>chi square</i>	UPTD	<p>peneliti adalah pola makan, pola tidur dan aktivitas fisik.</p> <p>2. Penilaian aktivitas fisik yang akan digunakan peneliti adalah dengan menggunakan <i>Baecke Questionnaire</i></p> <p>3. Sampel yang digunakan peneliti adalah lansia laki-laki.</p> <p>4. Analisis data yang akan digunakan peneliti adalah analisis univariat.</p>
Fahriza (2022), Gambaran Gaya Hidup Penderita Hipertensi pada Lansia di Kelurahan Sesetan Kecamatan Denpasar Selatan	Tujuannya adalah mengidentifikasi gambaran gaya hidup penderita hipertensi pada lansia. Desain penelitian deskriptif dengan pendekatan <i>cross-sectional</i> . Sampel berjumlah 111 responden dengan cara pengambilan sampel menggunakan <i>simple random sampling</i> . Analisis data menggunakan <i>statistic deskriptif</i> .	Sebagian besar responden dalam kategori aktifitas fisik kurang sebanyak 59 responden (53,2%), kategori pola makan baik sebanyak 56 responden (50,5%), kategori istirahat tidur kurang sebanyak 71 responden (64,0%), dan kategori tidak merokok sebanyak 61 orang (55,0%)	<p>Persamaan :</p> <p>1. Desain penelitian menggunakan observasional dengan pendekatan <i>cross-sectional</i>.</p> <p>2. Variabel yang diteliti aktivitas fisik dan pola makan.</p> <p>3. Analisis data yang akan digunakan peneliti adalah analisis univariat.</p> <p>Perbedaan :</p> <p>1. variabel penelitian yang akan digunakan peneliti adalah aktivitas fisik, pola makan, kualitas tidur k dan kebiasaan minum minuman berkafein.</p> <p>2. Penilaian aktivitas fisik yang akan digunakan peneliti adalah dengan menggunakan <i>Baecke Questionnaire</i>.</p> <p>3. Sampel yang digunakan peneliti adalah lansia laki-</p>

Peneliti, Tahun dan Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil	Perbedaan dan Persamaan penelitian laki.
Susilawati <i>et al.</i> (2022), Gambaran Gaya Hidup Penderita Hipertensi di Masa Pandemi Covid-19	Tujuan penelitian untuk mengidentifikasi gambaran gaya hidup penderita hipertensi di masa pandemi COVID-19. Metode penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif. Sampel penelitian adalah 83 responden yang diambil dengan menggunakan teknik <i>purposive sampling</i> berdasarkan kriteria inklusi berupa berusia ≥ 26 tahun, mengidap hipertensi dengan tekanan darah $\geq 130/80$ mmHg, bersedia menjadi responden, mampu membaca, memahami bahasa Indonesia, dan berobat di Puskesmas Rejosari. Analisis yang digunakan adalah analisis univariat.	Terdapat 60 orang responden memiliki aktivitas fisik rendah (72,3%), sebanyak 76 orang responden memiliki kebiasaan makan dan minum yang buruk (91,6%), 71 orang responden tidak merokok (85,5%), dan sebanyak 73 orang responden memiliki tingkat stres pada kategori normal (88%).	<p>Persamaan :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Desain penelitian menggunakan observasional dengan pendekatan <i>cross-sectional</i>. 2. Variabel yang diteliti aktivitas fisik. 3. Analisis data yang akan digunakan peneliti adalah analisis univariat. <p>Perbedaan :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. variabel penelitian yang akan digunakan peneliti adalah pola makan, pola tidur dan aktivitas fisik. 2. Penilaian aktivitas fisik yang akan digunakan peneliti adalah dengan menggunakan <i>Baecke Questionnaire</i> 3. Sampel yang digunakan peneliti adalah lansia laki-laki.