

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi tergolong sebagai penyakit yang terjadi pada sistem kardiovaskular yang paling umum dialami di masyarakat. Berdasarkan perkiraan *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2023, jumlah individu dewasa dengan tekanan darah tinggi mengalami peningkatan hampir dua kali lipat lebih banyak secara keseluruhan selama 30 tahun belakangan. Bermula dari 650 juta jiwa yang menderita hipertensi di tahun 1990, kemudian menjadi 1,3 miliar orang dewasa di tahun 2019.

Banyaknya orang yang terkena hipertensi membuat prevalensi hipertensi terus meningkat setiap tahun. Diperkirakan tahun 2025, jumlah penderita hipertensi akan mencapai 1,5 miliar orang di seluruh dunia dan diprediksi akan ada 9,4 juta kematian setiap tahunnya karena komplikasi yang berkaitan dengan hipertensi (Kemenkes, 2020). Estimasi jumlah penduduk Kabupaten Cilacap yang menderita hipertensi dan berusia ≥ 15 tahun pada tahun 2022 terdapat 68.335 yang terdiri dari 36.840 wanita dan 33.496 pria. Sebanyak 34.708 penderita hipertensi mendapatkan pelayanan kesehatan yang cukup besar yaitu 50.8% (Dinkes Cilacap, 2022).

Hipertensi biasa dikenal dengan istilah tekanan darah tinggi jika tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg. Penyakit hipertensi biasanya dikenal sebagai penyakit tanpa gejala karena banyak orang tidak menyadari mengalami hipertensi sebelum melakukan pemeriksaan tekanan darah ke fasilitas pelayanan kesehatan. Hipertensi

dapat menyebabkan terjadinya infark miokard, disfungsi jantung, stroke bahkan bisa menyebabkan terjadinya gagal ginjal kronis jika hipertensi tidak segera ditangani (Casmuti and Fibriana, 2023). Untuk orang yang memiliki faktor risiko hipertensi perlu berhati-hati serta melakukan pencegahan sejak awal, misalnya melakukan pemeriksaan darah secara teratur lebih dari sekali dalam sebulan serta terus berupaya supaya terhindar dari faktor yang memicu dengan cara mengatur pola makan serta gaya hidup yang baik untuk kesehatan.

Meningkatnya tekanan darah terjadi karena dua faktor risiko yaitu faktor genetik, jenis kelamin, usia adalah penyebab risiko yang tidak dapat dihindari (*unchanged risk factor*) dan faktor penyebab yang masih dapat dikendalikan (*change risk factor*) seperti kebiasaan makan yang tidak teratur dan kurang gizi, makanan dengan kandungan bahan yang bersifat adiktif, merokok, kurang aktivitas fisik dan kondisi lingkungan yang mempengaruhi kesehatan (Nugroho et al. 2019)

Gaya hidup (*life style*) menjadi salah satu penyebab yang sangat mempengaruhi kehidupan pada masyarakat. Gaya hidup yang tidak baik seperti pola makan yang buruk, tidak berolahraga, stres, konsumsi alkohol serta merokok bisa menjadi faktor pemicu tekanan darah tinggi. Pola makan memiliki hubungan yang sangat berpengaruh terhadap munculnya hipertensi. Makanan yang dapat memicu tekanan darah tinggi seperti makanan olahan siap konsumsi yang mengandung pengawet, kandungan garam yang berlebihan pada makanan, mengkonsumsi lemak yang berlebihan pada makanan (Arifin et al. 2020).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Liawati and Sidik (2021) bahwa terdapat hubungan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa dengan hasil uji *Chi Square* dan menunjukkan bahwa hasil nilai $P \text{ value } 0,000 < 0,05$. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Febriyona et al. (2023) tentang hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi diketahui bahwa terdapat hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Limboto Barat. nilai $p - \text{value } 0,006 < 0,05$.

Lanjut usia dengan aktivitas fisik yang rendah beresiko mengalami kenaikan frekuensi denyut jantung sehingga menambah beban kerja jantung dalam memompa darah dengan tekanan lebih tinggi yang mengakibatkan tekanan darah meningkat. Begitu juga jika aktivitas fisik yang dijalankan secara konsisten dan tepat maka dapat mengurangi risiko terjadinya tekanan darah tinggi serta jika hal tersebut diimplementasikan oleh individu yang menderita hipertensi maka bisa berkontribusi menurunkan tekanan darah (Katuuk et al. 2022).

Berbeda dengan penelitian Efendi et al. (2022) didapatkan hasil bahwa gaya hidup tidak berpengaruh dengan kejadian hipertensi. Dengan $p\text{-value } 0,582 > 0,05$, hasil uji *chi-square* menunjukkan bahwa gaya hidup tidak berpengaruh terhadap terjadinya hipertensi. Hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian lainnya yang menunjukkan bahwa mereka yang menjalani gaya hidup tidak sehat seperti meminum kafein rata-rata memiliki tekanan darah yang lebih tinggi dibanding orang yang tidak meminum kafein sama sekali. Hal ini dibuktikan dengan orang yang minum kafein

dalam kopi 2-3 cangkir (200-250mg) terbukti dapat meningkatkan tekanan darah sistolik pada mereka yang tidak memiliki hipertensi sebesar 3-14, 4-13 mmHg pada tekanan diastolik (Pusparani, 2016).

Stres telah menjadi topik yang populer untuk dibahas, baik pada buku, majalah ataupun media elektronik seperti televisi serta radio. Stres sudah dianggap sebagai suatu bagian dari hidup manusia yang tidak bisa dihindari. Banyak faktor termasuk ekonomi, masalah pribadi, keluarga dan masalah sosial, serta lingkungan yang dapat menyebabkan stres dalam masyarakat. Stres yang tidak terkelola dan berlangsung dalam jangka waktu lama dapat menimbulkan beberapa masalah kesehatan, termasuk hipertensi (Ma'dika, A, and F 2023).

Tubuh manusia memobilisasi atau mempertahankan dirinya sebagai respons terhadap stres, yang merupakan reaksi tubuh terhadap setiap tuntutan. Ketika seseorang lahir ke dunia, orang tersebut akan menghadapi banyak tuntutan dan tantangan baik yang datang dari diri sendiri maupun lingkungannya. Tujuan seseorang memenuhi tuntutan dan tantangan dalam hidup supaya seseorang tersebut dapat terus hidup dan berkembang. Maka dari itu, gejala umum yang umum terjadi ketika seseorang sedang mengalami stres yaitu respon marah, gelisah, tertekan, terdiam. Sedangkan faktor resiko terjadinya stres terdiri dari 2 faktor yaitu faktor yang tidak dapat diubah seperti usia, jenis kelamin, genetik serta faktor yang dapat diubah seperti gaya hidup tidak sehat seperti makan terlalu sedikit buah dan sayur, terlalu banyak gula, garam, dan lemak, obesitas, tidak berolahraga, dan minum terlalu banyak alkohol (Sugiyanto et al. 2022).

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh (Widyarni et al. 2023)terdapat hubungan tingkat stres dengan penyakit hipertensi yang didapatkan hasil dari uji *Pearson Chi Square* dengan nilai p-value 0,027 <0,005. Didapatkan hasil yang signifikan dari penelitian (Pujiastuti et al. 2022)bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kejadian hipertensi dengan nilai p-value $0,001 < 0,05$. Berdasarkan hubungan ini, seseorang yang mengalami stres lebih besar kemungkinannya untuk mengalami hipertensi, dan semakin berat stres yang dialami, semakin parah hipertensi yang dialaminya.

Sedangkan menurut penelitian Khasanah (2021) tidak terdapat hubungan antara tingkat stres dengan tekanan darah sistolik dengan nilai p – value $0,560 > 0,05$. Kemudian untuk tekanan darah diastolik mendapatkan hasil nilai p – value $0,399 > 0,05$ maka tidak ada hubungan antara tingkat stres dengan tekanan darah diastolik. Tidak ada hubungan antara tekanan darah dan tingkat stres dalam penelitian ini kemungkinan disebabkan oleh bias dalam periode pengumpulan data. Menentukan apakah seseorang menderita hipertensi akibat stres merupakan proses yang panjang dan memakan waktu. Sedangkan penelitian ini memberikan pertanyaan melalui kuesioner yang hanya berlaku satu tahun terakhir saja dan pertanyaan yang diajukan hanya pada 2 minggu terakhir saja.

Puskesmas Cilacap Tengah 1 merupakan salah satu puskesmas yang ada di kabupaten Cilacap. Wilayah kerja Puskesmas Cilacap Tengah 1 meliputi kelurahan Gunung Simping, Sidanegara dan Lomanis. Jam pelayanan Puskesmas Cilacap Tengah 1 Senin – Kamis jam 07.30-11.00

WIB dan jum'at jam 07.00-10.00 WIB. Program pengelolaan penyakit kronis (prolanis) di Puskesmas Cilacap Tengah 1 dilaksanakan pada Minggu ke 2 dan 3 pada setiap bulannya. (PROFIL - UPTD PUSKESMAS CILACAP TENGAH 1, 2025).

Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan peneliti pada tanggal 29 april – 5 mei 2025 didapatkan data bahwa sasaran jumlah penderita HT di Puskesmas Cilacap Tengah 1 pada tahun 2024 adalah sebanyak 8.657 orang. Pada bulan April 2025 terdapat 141 penderita hipertensi yang mempunyai hipertensi terkendali di Puskesmas Cilacap Tengah 1. Berdasarkan hasil wawancara pada 10 orang penderita HT mengeluh sulit untuk tidur pada malam hari dan jika sudah tidur sering terbangun dini hari serta mengalami tingkat stres yang sedang dan 1 diantara mengalami stres yang berat. Terdapat 8 orang mempunyaia pola makan yang tidak baik dikarenakan masih suka mengkonsumsi makanan yang asin, mengandung tinggi kolestrol serta konsumsi kopi dan 2 orang lainnya mengatakan sudah mengurangi konsumsi garam dan makanan tinggi kolestrol. 3 orang mengatakan sering melakukan aktivitas sedang dan 7 diantaranya lebih sering melakukan aktivitas yang ringan.

Berdasarkan uraian berikut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan gaya hidup (*life stye*) dan tingkat stres dengan kejadian hipertensi pada penderita hipertensi di Puskesmas Cilacap Tengah 1”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Adakah Hubungan Gaya Hidup (*Life Style*) dan Tingkat Stres dengan Kejadian Hipertensi pada penderita hipertensi Puskesmas Cilacap Tengah 1”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui Hubungan Gaya Hidup (*Life Style*) dan Tingkat Stres dengan Kejadian Hipertensi Pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Cilacap Tengah 1.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi gaya hidup/*life style* (pola makan, konsumsi alkohol, aktivitas fisik, kebiasaan merokok) penderita hipertensi di Puskesmas Cilacap Tengah 1.
- b. Mengidentifikasi tingkat stres penderita hipertensi di Puskesmas Cilacap Tengah 1.
- c. Mengidentifikasi kejadian hipertensi pada penderita hipertensi di Puskesmas Cilacap Tengah 1
- d. Menganalisa hubungan gaya hidup (*life style*) dengan kejadian hipertensi pada penderita hipertensi di Puskesmas Cilacap Tengah 1.
- e. Menganalisa hubungan tingkat stres dengan kejadian hipertensi pada penderita hipertensi di Puskesmas Cilacap Tengah 1.

D. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

Hasil penelitian ini digunakan untuk mengembangkan teori serta menambah wawasan ilmu pengetahuan dan juga memberikan informasi terkait dengan Hubungan Gaya Hidup (*Life Style*) dan Tingkat Stres dengan Kejadian Hipertensi pada penderita hipertensi di Puskesmas Cilacap Tengah 1.

2. Secara Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan bahan referensi serta menambah wawasan terkait dengan Hubungan Gaya Hidup (*Life Style*) dan Tingkat Stres dengan Kejadian Hipertensi pada penderita hipertensi di Puskesmas Cilacap Tengah 1.

b. Bagi Peneliti

Menambah pengetahuan bagi peneliti dalam mengembangkan kemampuan dan melakukan penelitian terhadap hubungan gaya hidup (*life style*) dan tingkat stres dengan kejadian hipertensi pada penderita hipertensi di puskesmas Cilacap Tengah 1.

c. Bagi Penderita Hipertensi

Menambah pengetahuan tentang gaya hidup dan tingkat stres pada masing – masing individu penderita hipertensi untuk meningkatkan kesehatan dan mencegah tekanan darah yang tidak terkontrol.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

No	Penulis (Tahun)	Judul	Jenis dan Design Penelitian	Variabel Penelitian dan Responden	Analisa Data	Hasil Penelitian
1	Nunung Liawati, Tri Lusiani Maharani Sidik (2021)	Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi pada Usia Dewas di Kelurahan Subangjaya Wilayah Kerja Puskesmas Sukabumi Kota Sukabumi	Jenis Penelitian korelasi dan pendekatan <i>Cross Sectional</i>	Variabel Independen : Gaya hidup Variabel Dependen : Kejadian hipertensi pada Usia Dewasa Populasi : Semua usia dewasa yang ada di Kelurahan Sebangjaya Wilayah Kerja Puskesmas Kota Sukabumi dengan jumlah 8.413 orang Sampel : Pengambilan sampel dengan teknik <i>Cluster Random Sampling</i> dengan jumlah 383 orang	Analisis <i>Univariat</i> dan <i>Bivariat</i> dengan uji statistik <i>Chi - Square</i>	Terdapat hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa di Kelurahan Subangjaya Wilayah Kerja Puskesmas Sukabumi Kota Sukabumi pada dengan nilai p – value 0,000< 0,05
2	Rona Febriyona, Fadli Syamsuddin, Oktaviani Dela	Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertasi pada Lansia di Wilayah Kerja	Jenis penelitian kuantitatif dengan desain <i>cross sectional</i>	Variabel Independen : Gaya Hidup	Analisis data <i>Bivariat</i> dan dengan <i>Univariat</i> uji statistik <i>Chi - Square</i>	Terdapat hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas

No	Penulis (Tahun)	Judul	Jenis dan Design Penelitian	Variabel Penelitian dan Responden	Analisa Data	Hasil Penelitian
	K. Tantu (2023)	Puskesmas Limboto Barat		<p>Variabel Dependen : Kejadian hipertensi pada lansia</p> <p>Populasi : Lansia hipertensi yang terdata di Puskesmas Limboto Barat</p> <p>Sampel : 76 orang dengan <i>Purposive Sampling</i></p>		Limboto Barat dengan nilai p-value $0,006 < 0,05$
3	Ari Widyarni, Hilda Irianty, Nindya Kartika Maharani (2023)	Hubungan Tingkat Stres dengan Penyakit Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas S. Parman Kota Banjarmasin	Jenis penelitian kuantitatif bersifat analisis dengan pendekatan <i>Cross Sectional</i>	<p>Variabel Independen : Tingkat Stres</p> <p>Variabel Dependen : Hipertensi</p> <p>Populasi : Seluruh penderita hipertensi pada bulan januari – mei 2022 di Wilayah Kerja Puskesmas S. Parman Kota Banjarmasin sebanyak 426 pasien.</p> <p>Sampel : 81 responden yang diambil dengan teknik <i>Accidental Sampling</i></p>	Analisis data <i>Bivariat</i> dan <i>Univariat</i> dengan menggunakan Uji statistik <i>Chi-Square</i>	Terdapat hubungan tingkat stres dengan penyakit hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas S. Parman Kota Banjarmasin tahun 2022 dengan hasil p-value $0,027 < 0,05$
4	Cicilia Pujiastuti, Sri	Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian	Jenis penelitian bersifat korelasi	Variabel Independen : Tingkat Stres	Analisis data <i>Bivariat</i> dengan	Terdapat hubungan tingkat stres dengan kejadian

No	Penulis (Tahun)	Judul	Jenis dan Design Penelitian	Variabel Penelitian dan Responden	Analisa Data	Hasil Penelitian
	Hindriyastuti, Biyanti Dwi Winarsih (2022)	Hipertensi pada Pasien Rawat Inap di Rumah Sakit Mardi Rahayu Kudus	dengan desain <i>Cross Sectional</i>	<p>Variabel Dependen : Hipertensi</p> <p>Populasi : Penderita hipertensi yang sadar penuh berusia >45 tahun di rawat inap Rumah Sakit Mardi Rahayu Kudus</p> <p>Sampel : 36 responden dengan teknik <i>Purposive Sampling</i></p>	analisa data secara statistik dengan <i>Chi- Square</i>	hipertensi pada pasien rawat inap di Rumah Sakit Mardi Rahayu Kudus dengan p- value $0,001 < 0,05$