

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi disebut juga sebagai “*the silent killer*” karena termasuk penyakit yang dapat mengancam jiwa, penyakit ini menyerang kepada siapa saja baik yang masih muda ataupun yang sudah tua. Hipertensi merupakan keadaan dimana penderita tidak merasakan adanya gejala, kondisi tekanan abnormal tinggi terjadi di pembuluh darah arteri (Prasetyo *et al.*, 2023). Tekanan darah adalah kekuatan darah melawan tekanan dinding arteri saat dipompa ke seluruh tubuh oleh jantung. Semakin tinggi tekanan darah, semakin keras jantung bekerja (WHO 2013 dalam (Fransiskus *et al.*, 2022). Prevelensi kejadian hipertensi di Indonesia tahun 2013 sebesar 25,8%. Kejadian hipertensi semakin meningkat setiap tahunnya didapatkan pada tahun 2018 sebesar 34,1% (Kemenkes RI, 2018).

World Health Organization (WHO) tahun 2023 mencatat bahwa 1,28 miliar orang, atau 22% orang di dunia mengidap hipertensi. Angka ini diperkirakan akan meningkat menjadi 29,2% pada tahun 2025, dengan 60% dari jumlah ini berada di negara berkembang, termasuk Indonesia. Pada tahun 2025, diperkirakan 1,5 miliar orang akan terkena hipertensi, dengan 9,4 juta kematian per tahun akibat komplikasi dan hipertensi. (Brigita *et al.*, 2023)

Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018, prevalensi hipertensi di Indonesia dari hasil pengukuran tekanan darah penduduk usia lebih dari 18 tahun sebesar 34,11%, dengan prevalensi hipertensi lebih tinggi pada perempuan sebesar 36,85%, sedangkan pada laki-laki sebesar 31,34%. Prevalensi hipertensi paling tinggi terjadi di Kalimantan Selatan sebesar 44,1%, dan prevalensi hipertensi terendah di Papua sebesar 22,2%. Jawa Tengah menempati urutan ke empat prevalensi hipertensi di Indonesia yaitu sebesar 37,57%. (Kemenkes RI, 2018)

Berdasarkan Profil Kesehatan Jawa Tengah tahun 2021 mencatat bahwa penderita hipertensi berusia diatas 15 tahun mencapai 8.700.512, atau mencapai 30,4%, dan dari jumlah ini sebanyak 4.431.538 atau sebesar 50,9% orang telah mendapatkan pelayanan medis. Kota Semarang memiliki persentase pelayanan kesehatan hipertensi tertinggi sebesar 99,6%, dan Grobogan memiliki persentase pelayanan hipertensi terendah sebesar 8,65%. Kabupaten Cilacap menepati urutan ke 19 untuk persentase pelayanan kesehatan hipertensi yaitu sebesar 47,9% (Dinkes Provinsi Jawa Tengah, 2021).

Di Kabupaten Cilacap pada tahun 2021 kasus prevalensi Hipertensi tercatat sebanyak 550.361 orang, 265.380 penderita laki-laki dan 284.81 penderita perempuan. Sebanyak 302.258 orang dengan hipertensi menerima layanan medis, dengan cakupan sebesar 54,9%. Kasus dengan jumlah penderita hipertensi terbanyak di Kabupaten Cilacap terjadi di wilayah Puskesmas Bantasari sebanyak 26.821 penderita, 26.527 penderita di wilayah Puskesmas Cilacap Tengah 1, 24.136 penderita diwilayah

Puskesmas Kawunganten, dan untuk kasus hipertensi di Puskesmas Cilacap Selatan 1 yaitu sebanyak 15.138 penderita. Dimana sebagian besar penderita tidak merasakan tanda gejala yang disebut juga dengan hipertensi esensial. (Dinas Kesehatan Kota Cilacap, 2021)

Sebanyak 90% atau lebih penderita hipertensi merupakan penderita hipertensi esensial. Penyebab tersering dari penderita hipertensi esensial adalah faktor genetik dan lingkungan. Hipertensi esensial terjadi karena ada dua faktor risiko, yaitu faktor risiko yang tidak bisa diubah dan faktor risiko yang bisa diubah. Faktor risiko yang tidak bisa diubah diantaranya adalah riwayat keluarga, usia, serta jenis kelamin. Sedangkan faktor risiko yang bisa diubah diantaranya aktivitas fisik yang kurang, stres, pola makan yang tidak sehat, merokok, mengkonsumsi alkohol, dan indeks massa tubuh. (Malahayati *et al.*, 2022). Faktor lain yang menjadi penyebab hipertensi yaitu obesitas dan kenaikan berat badan. Obesitas dan kenaikan berat badan menjadi prediktor yang signifikan terhadap kejadian hipertensi. Obesitas merupakan kondisi dimana lemak yang ada didalam tubuh tidak sehat akibat proporsi yang berlebih sehingga terjadi kadar tinggi yang abnormal didalam tubuh (Lim, 2019)

Indeks massa tubuh (IMT) sangat berpengaruh pada prevalensi hipertensi dimana pada indeks massa tubuh (IMT) seseorang diatas nilai normal dapat memicu terjadinya faktor resiko hipertensi dibandingkan dengan seseorang yang memiliki indeks massa tubuh (IMT) dengan nilai normal. Timbunan lemak dipembuluh darah mengkabatkan aliran darah terhambat, sehingga memicu tekanan darah naik (Sutrisno, 2023). Menurut

penelitian yang dilakukan oleh (Susanto, 2020) menunjukan ada hubungan yang signifikan antara indeks massa tubuh (IMT) dengan hipertensi pada responden penderita hipertensi dengan menunjukkan hasil nilai p sebesar 0.001 dimana $p < 0.05$.

Aktivitas fisik berpengaruh signifikan terhadap stabilitas hipertensi. Orang yang hanya melakukan aktivitas ringan cenderung memiliki frekuensi detak jantung lebih tinggi. Hal tersebut dapat mempengaruhi otot jantung bekerja lebih keras pada saat kontraksi. Semakin kuat miokardium memompa darah maka semakin tinggi tekanan darah yang membebankan dinding arteri sehingga terjadi resistensi perifer yang memicu terjadinya hipertensi. Kurangnya aktivitas fisik juga meningkatkan risiko obesitas dan meningkatkan risiko tekanan darah tinggi (Marleni, 2020). Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Noerjoedianto *et al.*, 2018) menunjukan ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan hipertensi dengan menunjukkan hasil nilai ($p = 0,000$). Hal ini disebabkan karena kurangnya kesadaran masyarakat untuk melakukan aktivitas fisik sehingga mengakibatkan jantung tidak terlatih sehingga pembuluh darah menjadi kaku dan menyebabkan sirkulasi darah tidak lancar.

Hasil studi pendahuluan yang telah peneliti lakukan pada tanggal 25-26 Maret 2024, bahwa jumlah penderita hipertensi di Puskesmas Cilacap Selatan 1 khususnya pada posyandu lansia di Kelurahan Tambakraja di dapatkan data jumlah lansia yang diperiksa sejumlah 140 orang, terdapat 57 orang yang terkena hipertensi. Keluhan yang muncul

diantaranya adalah pusing, cepat lelah, badan pegelinu, kaki sakit, nafsu makan turun. Berdasarkan wawancara terhadap 10 penderita hipertensi, 4 orang mengatakan mengeluh pusing, cepat lelah, badan pegelinu, kaki sakit, dan nafsu makan turun. Sedangkan 6 orang mengatakan tidak merasakan tanda gejala serta jarang melakukan aktivitas. Dari 10 penderita hipertensi yang sudah saya wawancara dan saya hitung indeks massa tubuhnya didapatkan hasil 4 orang obesitas, 5 orang normal, 1 orang dibawah normal.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Apakah Ada Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh Dan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Cilacap Selatan 1”.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan antara indeks massa tubuh dan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Cilacap Selatan 1?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian yang dilakukan yaitu untuk mengetahui ada hubungan antara indeks massa tubuh dan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Cilacap Selatan

1.

2. Tujuan Khusus
 - a. Mengidentifikasi indeks massa tubuh (IMT) penderita hipertensi di Puskesmas Cilacap Selatan 1.
 - b. Mengidentifikasi aktivitas fisik penderita hipertensi di Puskesmas Cilacap Selatan 1.
 - c. Mengidentifikasi tekanan darah penderita hipertensi di Puskesmas Cilacap Selatan 1.
 - d. Menganalisis hubungan indeks massa tubuh (IMT) dengan tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Cilacap Selatan 1.
 - e. Menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Cilacap Selatan 1.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian diharapkan menambah khasanah pustaka mengenai hubungan antara indeks massa tubuh dan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Cilacap Selatan

1.

2. Manfaat praktis

a. Bagi Universitas Al-Irsyad Cilacap

Memberikan masukan dan informasi bagi pembaca dan pengembangan ilmu khususnya tentang hubungan antara indeks massa tubuh dan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Cilacap Selatan 1 diperpustakaan Universitas Al-Irsyad Cilacap.

b. Bagi Penderita

Hasil penelitian dapat menjadi bahan acuan untuk mengetahui status kesehatannya dengan cara melakukan pengukuran tekanan darah, indeks massa tubuh (IMT) dengan teratur serta mendapatkan pemahaman dan pengetahuan tentang cara menghitung indeks massa tubuh.

c. Bagi Penulis

Merupakan pengalaman langsung bagi penulis dalam melakukan penelitian dan menambah wawasan dalam mengembangkan kerangka berfikir ilmiah melalui penelitian.

d. Bagi Masyarakat

Memberikan wawasan yang ilmiah mengenai hubungan antara indeks massa tubuh dan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Cilacap Selatan 1.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian mengenai “Hubungan Indeks Massa Tubuh Dan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Cilacap Sealtan 1” sepengetahuan penulis belum pernah dilakukan. Enelitian sejenis yang pernah dilakukan adalah:

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Judul (Penulis)	Metode	Variabel Penelitian dan Responden	Hasil Penelitian	Perbedaan	Persamaan
1.	Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Karyawan Di Universitas Malahayati Bandar Lampung (Dita Fitriani, Arti Febriyani Hutasuhut, Rival Riansyah tahun (2022)	Penelitian ini menggunakan metode observasional analitik dengan pendekatan <i>cross sectional study</i>	Variabel tergantung: Kejadian Hipertensi Variabel bebas: Indeks Massa Tubuh dan Aktivitas Fisik Responden: Seuruh Karyawan Unniversitas Malahayati Bandar Lampung sebanyak 161 orang.	Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara indeks massa tubuh dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada karyawan di universitas malahayati bandar lampung dengan nilai ($p= 0,000$)	Tempat penelitian dilakukan di Universitas Malahayati Bandar Lampung	Penelitian menggunakan pendekatan <i>cross sectional</i>

2. Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Lansia (Honesty Diana Morika, Siti Aisyah Nur, Hendrik Jekzond (2020)	Penelitian ini menggunakan metode diskritif analitic dengan menggunakan desain <i>cross sectional</i>	Variabel tergantung: Kejadian Hipertensi Variabel Bebas: Tingkat Pengetahuan dan Aktivitas Fisik Responden: Jumlah sampel sebanyak 56 orang	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Koto Lolo didapatkan nilai $p=0,000 < 0,05$ dan terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Koto Lolo	Tempat penelitian dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Koto Lolo	Penelitian menggunakan pendekatan <i>cross sectional</i>
3. Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dan Indeks Masa Tubuh Dengan Hipertensi	Penelitian ini menggunakan metode penelitian menggunakan <i>observasional analitik</i> dengan pendekatan <i>cross sectional</i>	Variabel tergantung: Hipertensi Variabel bebas: Aktivitas Fisik dan Indeks Massa Tubuh Responden: Sebanyak 52 penderita hipertensi di RS PKU Muhammadiyah Blora	Hasil penelitian ini menunjukkan hasil $p < 0,05$ pada aktivitas fisik dengan hipertensi dan $p > 0,05$ pada IMT dengan hipertensi. Simpulan aktivitas fisik memiliki efek terhadap hipertensi sedangkan IMT tidak memiliki efek terhadap hipertensi.	Tempat penelitian ini dilakukan di RS PKU Muhammadiyah Blora	Penelitian ini menggunakan pendekatan <i>cross sectional</i>

