

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan penting diseluruh dunia karena prevalensinya tinggi. Data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun (2018) menunjukkan angka prevalensi hipertensi pada penduduk > 18 tahun berdasarkan pengukuran secara nasional sebesar 34,11%, prevalensi ini lebih tinggi dibandingkan prevalensi pada tahu 2013 sebesar 25,8%. Peningkatan prevalensi di Indonesia terjadi hampir di seluruh provinsi. Kalimantan Selatan merupakan provinsi yang memiliki prevalensi tertinggi sebesar 44,13 %, dan diikuti oleh Jawa Barat sebesar 39,6%. Berdasarkan Data Dinkes Kota Tasikmalaya tahun 2018 penderita hipertensi meningkat menjadi 24.439 jiwa dibandingkan tahun 2017 sebanyak 24.161 jiwa. Hipertensi menjadi penyakit terbanyak di kota Tasikmalaya tepatnya kedua setelah nasofaringitis.

Hipertensi dianggap sebagai penyakit sarius karena dampak yang ditimbulkan sangat luas, bahkan dapat berakhir pada kematian. Hipertensi juga dijuluki *silent killer* (pembunuh siluman), karena seringkali penderita hipertensi bertahun-tahun tanpa merasakan sesuatu gangguan atau gejala. Tanpa disadari penderita mengalami komplikasi pada organ-organ vital seperti jantung, otak ataupun ginjal (Triyanto, 2014). Selain itu, ekonomi

juga menjadi dampak yang dirasakan oleh pasien karena pasien dengan mengalami hipertensi mengharuskan pasien untuk mengkonsumsi obat secara teratur dan mengeluarkan biaya yang tidak sedikit untuk menjaga keseimbangannya (Falah , 2019). Bahkan negara dengan penghasilan rendah dan menengah banyak penderita hipertensi tidak melakukan pengobatan karena biaya yang mahal. Dampak dari hipertensi ini tidak lepas dari adanya faktor-faktor resiko (Kemenkes RI, 2018).

Beberapa faktor risiko yang berpengaruh terhadap peningkatan tekanan darah di bagi menjadi dua, diantaranya yang pertama faktor resiko yang tidak dapat di ubah seperti umur, jenis kelamin, genetik. Faktor resiko kedua yang dapat di ubah seperti gaya hidup (merokok, diet rendah serat, dislipdemia, konsumsi garam berlebih, kurang aktifitas fisik, stress, berat badan berlebih/ kegemukan, konsumsi alkohol (Kemenkes RI,2018).

Gaya hidup merupakan faktor penting bagi kesehatan masyarakat, meskipun masih banyak yang tidak memperhatikannya. Gaya hidup juga merupakan hal yang sangat berpengaruh terhadap kondisi fisik maupun psikis seseorang. Jika gaya hidup dan rendahnya perilaku hidup sehat disertai dengan adanya perilaku pemicu hipertensi, maka hipertensi yang terjadi tidak akan teratasi. Mengatur dan memperhatikan gaya hidup memanglah penting, cara untuk mengatur gaya hidup yang sehat salah satunya dengan beraktifitas fisik dan mengatur pola makan (Eriana, 2017). Hal ini sejalan dengan ajaran islam bahwa makanan yang dikonsumsi dianjurkan sesuai aturan agama agar

makan dan minum tidak berlebih-lebihan. Sejalan dengan firman Allah Al-A'raf ayat 31 yang berbunyi :

وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا ۚ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ
الْمُسْرِفِينَ

Artinya :

“Makan dan minumlah kalian, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak orang yang berlebih-lebihan.”(QS Al-A'raf [7]: 31).

Tafsir Al-Muyassar mempertegas ayat diatas “Makan dan Minumlah apa saja yang baik yang dihalalkan oleh Allah, tetapi jangan berlebih-lebihan dan melampaui batas yang wajar dalam hal itu. Dan jangan beralih dari yang halal menuju yang haram. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang melampaui batas-batas yang wajar”.

Ayat diatas mengandung makna sekaligus perintah untuk selalu menjalankan pola hidup yang sehat dalam bentuk melakukan kegiatan-kegiatan yang akan mendatangkan kebaikan, seperti mengkonsumsi makanan yang halal, meninggalkan makanan dan minuman yang haram serta menjauhi kegiatan-kegiatan yang dapat mendatangkan keburukan.

Begitu juga Islam telah menganjurkan untuk beraktivitas seperti berolahraga. Dengan berolahraga badan kita menjadi sehat dan segar, seperti dijelaskan pada hadist berikut :

فَإِنَّ لِحَدِّكَ عَلَيْكَ حَقًّا وَإِنَّ لِعَيْنِكَ عَلَيْكَ حَقًّا وَإِنَّ لِرُؤُوسِكَ عَلَيْكَ حَقًّا

Artinya:

“Dan sesungguhnya pada jasadmu ada hak atas dirimu, dan pada matamu ada hak atas dirimu, dan pada istrimu ada hak atas dirimu dan pada pengunjunghmu ada hak atas dirimu” (HR Bukhari).

Hadis diatas menunjukkan bahwa badan kita mempunyai hak dari diri kita untuk dirawat , dijaga gaya hidupnya dan memberikan semua hal terbaik agar hidup sehat dan terhindar dari penyakit, salah satunya penyakit hipertensi.

Sejalan dengan penelitian Arifin, Zaenal dan Irmayan (2020) tentang hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Sabutung Kabupaten Pangkep menunjukkan hasil ada hubungan antara gaya hidup pola makan dan latihan fisik dengan kejadian hipertensi. Selain itu sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Suoth, Bidjun dan Malara (2014) tentang hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Kolongan Kecamatan Kalawat Kabupaten Minahasa Utara mendapatkan hasil gaya hidup sangat mempengaruhi terjadinya penyakit hipertensi.

Masih banyak ditemukannya masyarakat yang kurang memperhatikan gaya hidupnya seperti pola makan dan latihan aktivitas, sehingga peneliti tertarik untuk mengetahui adanya hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi.

B. Rumusan Masalah

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular namun menjadi masalah kesehatan penting diseluruh dunia karena prevalensinya tiap tahun meningkat. Hipertensi dijuluki *silent killer* karena seringkali penderita hipertensi bertahun-tahun tanpa merasakan sesuatu gangguan atau gejala. Hipertensi dipengaruhi oleh beberapa faktor risiko salah satunya gaya hidup, diantaranya tidak memperhatikan pola makan dan kurangnya aktifitas fisik. Rendahnya perilaku hidup sehat disertai dengan adanya perilaku pemicu hipertensi sehingga tanpa disadari penderita akan mengalami komplikasi pada organ-organ vital seperti jantung, otak ataupun ginjal. Dengan demikian rumusan masalah dalam penelitian ini adalah mengetahui adakah hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi?

C. Tujuan

Mengetahui hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi berdasarkan studi *literature review*.

D. Manfaat

a) Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini sebagai bahan masukan catur darma pelaksanaan bagi pendidikan keperawatan sebagai pengembangan ilmu pengetahuan.

b) Institusi Pelayanan

Hasil penelitian ini menjadi bahan masukan dan bahan evaluasi dalam pelaksanaan pelayanan kesehatan khususnya perawatan pada gaya hidup dengan kejadian hipertensi.

c) Profesi Keperawatan

Hasil penelitian ini dapat menjadi acuan dasar untuk meningkatkan penerapan standar asuhan keperawatan melalui edukasi khususnya dalam pengaturan gaya hidup dengan kejadian hipertensi.

d) Peneliti

Hasil penelitian ini dapat bermanfaat sebagai pengembangan wawasan dan pengetahuan bagi peneliti sehingga dapat mengaplikasikan ilmu yang diperoleh dilapangan melalui asuhan keperawatan pada gaya hidup dengan kejadian hipertensi.

e) Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi dan data dasar tentang gaya hidup dengan kejadiannya hipertensi serta dijadikan referensi bagi pengembangan penelitian selanjutnya.