

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi ialah penyakit tidak menular dengan prevalensi terbesar pemicu kematian, dan merupakan pembunuh tersembunyi maka sering disebut sebagai silent killer (Cumayunaro, 2019). Hipertensi adalah suatu penyakit yang tidak dapat menular yang diakibatkan oleh meningkatnya tekanan darah diatas rata rata. Tekanan darah adalah meningkatnya tekanan pada sistolik lebih dari 140 MmHg dan pada diastolik lebih dari 90 MmHg Sampai saat ini hipertensi masih menjadi masalah kesehatan yang cukup besar untuk dapat ditangani.(Yusuf *et al.*, 2015).

Hipertensi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan masalah pada organ penting seperti jantung, pembuluh darah, otak, dan ginjal. Hipertensi juga dapat menimbulkan gejala seperti pusing, sakit kepala, dan kelainan penglihatan (Arifin, Zaenal dan Irmayani, 2020).

Bersumber pada data World Health Organization (WHO) dari tahun 2015, hipertensi mempengaruhi hingga 22% dari populasi global, dengan Asia Tenggara menyumbang 36% dari kejadian tersebut. Pada tahun 2016, hipertensi juga menjadi penyebab utama kematian di Indonesia (Manajemen dan Pasien, 2020).

Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, kejadian hipertensi meningkat pada tahun 2018. Angka kejadian hipertensi sebesar 34,1

persen pada prevalensi ini. Angka tersebut lebih besar dari angka kejadian 25,8 persen pada tahun 2016. Pada tahun 2013, 22,6 persen penduduk Sumatera Barat mengalami hipertensi meningkat menjadi 24,5 persen pada tahun 2014. Hal ini menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi semakin meningkat (Kementrian Kesehatan RI, 2018).

Gaya hidup adalah pola perilaku individu sehari-hari yang berkembang sejak usia dini dan dihargai dalam aktivitas, hobi, dan sikap dengan tujuan melestarikan kehidupan (Haidir A, et al). Salah satu aspek yang paling signifikan dari keberadaan seseorang dalam masyarakat adalah cara hidup mereka. Salah satu penyebab hipertensi adalah gaya hidup yang tidak sehat, yang meliputi variabel seperti kurangnya aktivitas fisik, kurang olahraga, kebiasaan merokok, stres, pertimbangan usia, pola makan yang buruk seperti makanan yang kaya garam, makanan cepat saji yang mengandung pengawet, dan konsumsi lemak yang berlebihan. (Yusuf *et al.*, 2015).

Stres adalah serangkaian kondisi stresor yang membahayakan keselamatan dan kesejahteraan organisme. Stres dapat menyebabkan hipertensi dengan mengaktifkan sistem saraf, yang mengakibatkan peningkatan tekanan darah yang tidak teratur. Saat seseorang stres, hormon adrenalin akan diproduksi, yang menyebabkan kontraksi arteri, sehingga meningkatkan tekanan darah (Situmorang, 2020).

Menurut penelitian Hidir.,A dkk (2015) menyebutkan bahwa hasil penelitiannya menunjukkan ada hubungan yang bermakna antara stress dengan kejadian hiperetnsi dengan nilai p value=0.005.

Pola makan merupakan salah satu cara pengendalian asupan zat gizi yang cukup yang dibutuhkan tubuh. Pola makan yang buruk meningkatkan risiko hipertensi. Salah satunya adalah konsumsi lemak yang berlebihan dalam tubuh dapat menyebabkan kadar lemak dalam tubuh meningkat, khususnya kolesterol, sehingga mengakibatkan kenaikan berat badan dan peningkatan tekanan darah yang lebih besar (Maheasy et al., 2017). Mengonsumsi makanan asin juga dapat menyebabkan tekanan darah tinggi, karena didalamnya mengandung tingginya natrium (NA), maka semakin tinggi kadar natrium maka dapat menyebabkan terjadinya tekanan volume darah meningkat (Situmorang, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian Cumayunaro&Dephinto (2015) di puskesmas Andalas menunjukkan ada hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi, dimana hasilnya sebanyak (66,7%) memiliki pola makan yang tidak sehat. Hal ini menunjukkan kebanyakan masyarakatnya mengonsumsi makanan yang berlemak tinggi dan makan makanan yang digoreng.

Solusi atau cara yang dapat menurunkan hipertensi diantaranya perubahan dengan gaya hidup sehat seperti dianjurkan untuk rutin berolahraga secara teratur, mengonsumsi makanan dengan diet rendah garam, rendah lemak, mengurangi stress, dan tidak merokok (Geneng and Nurmandhani, 2020). Hal ini sejalan

dengan perintah agama Islam yang Allah sampaikan dalam surat Al-A'raf ayat 31, Allah berfirman:

وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ (سورة الأعراف: 31)

Artinya: *“Makan dan minumlah kalian, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan.”*
(QS.Al-Araf: [7]: 31)

Ayat di atas mengandung makna dan peringatan untuk tidak berlebihan, serta nasehat untuk hidup sehat, berbuat baik, dan menghindari perilaku yang dapat merugikan orang lain dan diri sendiri. Salah satunya adalah makan makanan yang sehat untuk tubuh dan kesehatan dan menghindari makanan yang buruk bagi tubuh dan kesehatan.

Menurut penelitian Lukito (2018) salah satu faktor penyebab dari hipertensi adalah stress, maka ada cara yang dapat untuk mengurangi stress yaitu salah satunya adalah dengan teknik relaksasi seperti meditasi. Tidak hanya dapat menurunkan stress saja, meditasi ini juga dapat dipercaya mampu menurunkan emosi positif menjadi kebahagiaan, pikiran menjadi tenang, dan tubuh menjadi lebih rileks.

Sebagai seorang muslim ada cara lain yang dapat menurunkan stress, diantaranya adalah dengan menganjurkan untuk membaca alquran, dan berdzikir. Dzikir merupakan salah satu bentuk ibadah yang dilakukan oleh seorang muslim. Dengan melafazkan dzikir baik itu berupa tahlil, tasbih, tahmid maupun takbir,

maka hati dan pikiran seseorang akan merasa lebih tenang dan tentram. Adapun dalam alquran dijelaskan dalam surat Ar-ra'du ayat 28:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۝

Artinya: “yaitu orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tentram” (Qs: Ar-rad Ayat:28).

Ayat diatas mengandung makna bahwa jika ingin hati tentram, maka harus ingat kepada allah dimanapun tempatnya dan kapanpun waktunya, diwaktu pagi, siang, petang, dan malam. Dengan mengingat kepada allah, maka hati dan jiwa menjadi tentram dan tenang, tidak merasa takut, gelisah, ataupun khawatir.

Peran perawat dalam mengatasi masalah ini ialah berperan sebagai educator, memberikan pendidikan kesehatan tentang bagaimana gaya hidup yang sehat yang tujuannya adalah membangun prilaku individu, masyarakat untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang penitngnya pencegahan dan penanganan yang sehat.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian *literature review* tentang hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi.

1.2 Rumusan Masalah

Di zaman moderen ini banyak sekali masyarakat yang mempunyai penyakit akibat gaya hidup salah satunya adalah penyakit hipertensi. Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang tidak menular yang diakibatkan oleh peningkatan tekanan darah diatas rata-rata. Kejadian hipertensi dari tahun

ketahunnya mengali peningkatan. Penyebab terjadinya hipertensi salah satunya adalah gaya hidup tidak sehat. Gaya hidup yang dapat menyebabkan terjadinya hipertensi ini diantaranya kurangnya aktivitas fisik, dan pola makan yang tidak sehat, dan kebiasaan merokok. Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka dapat dikemukakan rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi” berdasarkan *literature review*.

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi berdasarkan *literature review*.

1.4 Manfaat

1.4.1 Bagi Institusi Pendidikan

Dapat dijadikan referensi *literature* sebagai pengembangan ilmu keperawatan dan dapat bermanfaat bagi mahasiswa keperawatan lainnya terutama mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UMTAS tentang hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi.

1.4.2 Bagi Institusi Pelayanan

Hasil penelitian *literatur review* ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan dan sumbangan pemikiran bagi perawat untuk lebih meningkatkan informasi dan pengetahuan tentang hipertensi.

1.4.3 Bagi Profesi Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadikan bahan informasi dan masukan bagi tenaga keperawatan dalam mengembangkan dan

meningkatkan pelayanan asuhan keperawatan dengan berlandas *evidence base practice*.

1.4.4 Bagi Peneliti

Dapat memberikan ilmu yang bermanfaat ketika akan terjun langsung kemasyarakat. Mengaliskasikan ilmu yang sudah dipelajari sesuai dari masalah penelitian terkait secara langsung. Dapat meningkatkan skill dibidang penelitian, juga untuk referensi bagi peneliti yang akan dilakukan selanjutnya.

1.4.5 Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan perbandingan dan referensi untuk penelitian selanjutnya dalam menggali masalah hipertensi.

