

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kardiovaskular yang menjadi penyebab utama kematian di negara maju maupun berkembang termasuk Indonesia. Status kesehatan pada pasien hipertensi diperparah dengan adanya pola hidup tidak sehat yang dipengaruhi oleh kurangnya motivasi dan dukungan keluarga, (DIANA, 2019). Perubahan gaya hidup sangat mengakibatkan peningkatan kasus-kasus penyakit tidak menular seperti hipertensi di Indonesia, serta kurangnya aktivitas fisik, Perilaku makan penduduk yang tidak sehat, konsumsi alkohol, kebiasaan merokok merupakan faktor risiko penyakit degeneratif, bersama dengan faktor risiko lain seperti usia, jenis kelamin dan keturunan, (Nuryati & Madanijah, 2009).

Berdasarkan data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menjelaskan bahwa kejadian hipertensi pada tahun 2012 diseluruh dunia, sekitar 972 juta (26,4%), 333 juta berada di negara maju dan 639 juta berada di negara berkembang. Di tahun 2025 diperkirakan meningkat menjadi 1,15 milyar kasus atau sekitar 29% dari total penduduk dunia, (Martin & Mardian, 2016). .
Kemenkes RI tahun 2015 menyebutkan bahwa di Indonesia tercatat bahwa Hipertensi merupakan penyebab kematian urutan nomor ketiga setelah *Stroke* dan *Tuberculosis*. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar, (RI, 2013), hipertensi di Indonesia sebesar 26,5 %, cakupan diagnosa hipertensi oleh tenaga kesehatan mencapai 36,8% yaitu sebagian besar yang tidak terdiagnosis sebesar 63,2%.

Menurut urutan provinsi, Jawa Timur menempati urutan ke-15 dengan kasus tekanan darah tinggi yaitu 26,2%. Surve terpadu penyakit puskesmas di Jawa Timur menunjukkan jumlah kunjungan penderita Hipertensi meningkat dari tahun 2014 dengan total 530.070 pengunjung menjadi 536.199 pengunjung di tahun 2015, (Astuti & Anggraini, 2020). Menurut Dinkes Gresik tahun 2015 tercatat jumlah penduduk Kabupaten Gresik yang menderita Hipertensi sebanyak 7.517 jiwa, (Manzil, 2020).

Hipertensi dapat menyebabkan komplikasi yang menyerang beberapa organ tubuh seperti otak, jantung dan ginjal. Hipertensi juga menyebabkan timbulnya penyakit jantung koroner dan penyakit stroke, (Prasetyaningrum & Gz, 2014). Penyakit arteri koroner sering terjadi pada penderita tekanan darah tinggi akibat pengapuran dinding pembuluh darah jantung. Penyempitan lubang pembuluh darah jantung dapat menyebabkan berkurangnya aliran darah pada beberapa bagian otot jantung. Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan hipertensi, diantaranya gaya hidup yang tidak sehat seperti, mengkonsumsi makanan, tidak berolahraga secara teratur dan pola tidur yang tidak teratur, (Anies & MKes, 2006).

Sesungguhnya gaya hidup merupakan faktor terpenting yang sangat mempengaruhi kehidupan masyarakat. Gaya hidup yang tidak sehat, dapat menyebabkan terjadinya penyakit hipertensi, (Suoth et al., 2014). Pola makan yang salah merupakan salah satu faktor resiko yang meningkatkan penyakit hipertensi. Faktor makanan modern sebagai penyumbang utama terjadinya hipertensi. Kelebihan asupan lemak mengakibatkan kadar lemak dalam tubuh meningkat, terutama kolesterol yang menyebabkan kenaikan

berat badan sehingga volume darah mengalami peningkatan tekanan yang lebih besar. Kelebihan asupan natrium akan meningkatkan ekstraseluler menyebabkan volume darah yang berdampak pada timbulnya hipertensi, (Sutanto, 2010). Kurangnya mengkonsumsi sumber makanan yang mengandung kalium mengakibatkan jumlah natrium menumpuk dan akan meningkatkan resiko hipertensi (Junaedi et al., 2013). Pola tidur juga menjadi salah satu faktor risiko dari kejadian hipertensi. Pola tidur yang tidak adekuat dan kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologis dan psikologis dalam diri seseorang. Selain itu, durasi tidur pendek dalam jangka waktu yang lama dapat menyebabkan hipertensi karena peningkatan tekanan darah 24 jam dan denyut jantung, peningkatan sistem saraf simpatik, dan peningkatan retensi garam. Selanjutnya akan menyebabkan adaptasi struktural sistem kardiovaskular sehingga tekanan darah menjadi tinggi, (Martini et al., 2018).

Gaya hidup merupakan faktor terpenting yang sangat mempengaruhi terjadinya hipertensi di kehidupan masyarakat, gaya hidup yang kurang sehat dapat menyebabkan hipertensi. Tetapi gaya hidup merupakan salah satu faktor penyebab hipertensi yang dapat dirubah. Dusun Glindah Kidul merupakan salah satu dusun yang banyak penderita hipertensi, dari data penelitian menyebutkan penderita hipertensi sebanyak 39 di Desa Glindah dari beberapa dusun, salah satunya Dusun Glindah Kidul dengan penderita terbanyak yaitu 9 orang, 5 berjenis kelamin wanita dan 4 laki-laki dengan rentang usia 45-60 Tahun. Dari pengamatan peneliti tampak bahwa terdapat gaya hidup yang perlu diperbaiki dari masyarakat Dusun Glindah Kidul.

Salah satunya adalah kebiasaan mengonsumsi makanan junk food dan kopi instan. Study pendahuluan yang dilakukan di Dusun Glindah Kidul, didapatkan 2 orang penderita hipertensi yang memerlukan perubahan aktivitas atau olahraga, pola makan dan pola tidur. Dalam hal tersebut, untuk mengubah kondisi klinis penderita hipertensi, peneliti memerlukan modifikasi gaya hidup dengan merubah aktivitas atau olahraga, merubah pola makan dan merubah pola tidur.

Berdasarkan study pendahuluan tersebut, maka penting untuk dilakukan penelitian tentang Gambaran Keadaan Klinis Penderita Hipertensi Setelah Dilakukan Modifikasi Gaya Hidup Di Dusun Glindah Kidul Kecamatan Kedamean Kabupaten Gresik.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang, maka rumusan masalah penelitian ini adalah bagaimana gambaran keadaan klinis penderita hipertensi setelah dilakukan modifikasi gaya hidup di Dusun Glindah Kidul Kecamatan Kedamean Kabupaten Gresik ?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui keberhasilan modifikasi gaya hidup berupa aktivitas atau olahraga, pola makan dan pola tidur terhadap penderita hipertensi.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi tekanan darah sebelum dilakukan modifikasi gaya hidup berupa aktivitas atau olahraga, pola makan dan pola tidur.
2. Mengidentifikasi tekanan darah setelah dilakukan modifikasi gaya hidup berupa aktivitas atau olahraga, pola makan dan pola tidur.

1.4 Manfaat

1.4.2 Manfaat Teoritis

Diharapkan Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat untuk menambah ilmu pengetahuan tentang cara menurunkan hipertensi dengan cara modifikasi gaya hidup meliputi aktivitas atau olahraga, pola makan dan pola tidur.

1.4.3 Manfaat Praktis

1. Bagi jurusan keperawatan

Hasil penelitian ini akan menyumbangkan informasi tentang penanganan hipertensi, dapat menambah pengetahuan mahasiswa keperawatan dalam melakukan intervensi pada penderita hipertensi.

2. Bagi peneliti dan peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi peneliti untuk memperoleh pengalaman dalam pelaksanaan aplikasi riset keperawatan, khususnya tentang studi kasus gaya hidup penderita hipertensi, adapun bagi peneliti selanjutnya menjadi acuan penelitian berikutnya tentang hubungan

aktifitas atau olahraga, pola makan dan pola tidur dengan penderita hipertensi.

3. Bagi masyarakat

Hasil penelitian ini dapat menambah wawasan pengetahuan masyarakat mengenai penurunan tekanan darah menggunakan modifikasi gaya hidup beru aktivitas atau olahraga, pola makan dan pola tidur.