

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 LATAR BELAKANG**

Salah satu Penyakit Tidak Menular (PTM) yang menjadi masalah kesehatan yang sangat serius saat ini adalah hipertensi yang disebut juga sebagai *the silent killer* (Yonata, 2016). Hipertensi seringkali tidak menimbulkan gejala, sementara tekanan darah yang terus-menerus tinggi dalam jangka waktu lama dapat menimbulkan komplikasi (Yonata, 2016). Seiringnya perkembangan jaman dan teknologi yang semakin canggih, membuat pekerjaan apapun dapat dilakukan hanya dengan melalui media seperti telepon genggam atau alat teknologi lainnya. Hal itu sering kali membuat masyarakat mengabaikan perilaku hidup sehat dan mengakibatkan banyak ditemukan kasus penyakit tidak menular (Wahyudi dkk, 2018).

Aktifitas fisik yang kurang sangat mempengaruhi terjadinya kejadian hipertensi (Kartika, 2016). Kurangnya aktivitas fisik meningkatkan resiko menderita hipertensi. Orang yang tidak aktif cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi sehingga otot jantungnya harus bekerja lebih keras pada setiap kontraksi, makin besar dan sering otot jantung memompa, maka makin besar tekanan yang dibebankan pada arteri sehingga tekanan darah akan meningkat (Anggara & Prayitno, 2013).

Selain aktifitas fisik, asupan makanan juga berpengaruh terhadap perubahan tekanan darah. Simpanan kolesterol di dalam darah akan menumpuk pada pembuluh darah menjadi plaque yang akan menyebabkan penyumbatan pada

pembuluh darah. Hal inilah yang memicu terjadinya hipertensi (Darmawan, 2015).

Menurut data Kemenkes Republik Indonesia (2016) mengemukakan bahwa Penyakit Tidak Menular (PTM) seperti Hipertensi, pada tahun 2015 justru menduduki peringkat teratas. Data Profil Kesehatan Jawa Timur (2018-2019) pada tahun 2018 di Jawa Timur kasus hipertensi ditemukan sebanyak 2.360.592 kasus. Sedangkan, pada tahun tahun 2019 angka kasus hipertensi naik sampai 11.952.694 kasus. Pada tahun 2019 di daerah Pasuruan Khususnya, kasus kejadian hipertensi ditemukan sampai dengan 394.762 kasus.

Hipertensi merupakan suatu keadaan meningkatnya tekanan darah sistolik lebih dari sama dengan 140 mmHg dan diastolik lebih dari sama dengan 90 mmHg (Yonata, 2016). Hipertensi dapat diklasifikasikan menjadi dua jenis yaitu hipertensi primer atau esensial yang penyebabnya tidak diketahui dan hipertensi sekunder yang dapat disebabkan oleh penyakit ginjal, penyakit endokrin, penyakit jantung, dan gangguan anak ginjal (Yonata, 2016). Hipertensi seringkali tidak menimbulkan gejala, sementara tekanan darah yang terus-menerus tinggi dalam jangka waktu lama dapat menimbulkan komplikasi (Yonata, 2016).

Penelitian yang dilakukan oleh Mulyati, Syam, Sirajuddin (2011) menunjukkan bahwa ada hubungan antara aktivitas fisik dengan hipertensi. Responden sebanyak 64,4% memiliki aktivitas ringan menderita hipertensi, sedangkan 35,6% responden yang beraktivitas sedang tidak menderita hipertensi. Kurangnya aktivitas fisik meningkatkan resiko menderita hipertensi. Orang yang tidak aktif cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi sehingga otot jantungnya harus bekerja lebih keras pada setiap kontraksi, makin

besar dan sering otot jantung memompa, maka makin besar tekanan yang dibebankan pada arteri sehingga tekanan darah akan meningkat (Anggara & Prayitno, 2013).

Bukan hanya aktifitas fisik, namun asupan makanan juga berpengaruh terhadap tekanan darah. Konsumsi lemak yang tinggi berpengaruh pada tingginya simpanan kolesterol di dalam darah. Simpanan ini nantinya akan menumpuk pada pembuluh darah menjadi plaque yang akan menyebabkan penyumbatan pada pembuluh darah. Penyumbatan ini menjadikan elastisitas pembuluh darah berkurang sehingga volume dan tekanan darah meningkat. Hal inilah yang memicu terjadinya hipertensi (Darmawan, 2015). Menurut Sari (2017), Konsumsi makanan yang tinggi serat dan mineral (kalium, magnesium, dan kalsium) bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah. Kalium dapat mengatur keseimbangan jumlah natrium dalam sel. Kalsium dan magnesium membantu mengendalikan hipertensi.

Menurut penelitian yang dilakukan Kartika (2017), Aktifitas fisik yang kurang sangat mempengaruhi terjadinya kejadian hipertensi. Hubungan yang signifikan tersebut sangat beresiko terhadap usia  $\geq 45$  tahun, sebanyak 3,37 kali lebih berisiko untuk mengalami hipertensi. Pemeriksaan tekanan darah harus dilakukan secara rutin bagi penderita hipertensi atau orang dengan riwayat keluarga hipertensi untuk lebih waspada. Pemeriksaan yang dianjurkan adalah pemeriksaan sebulan sekali atau pemeriksaan sewaktu-waktu jika terjadi gejala hipertensi seperti pusing dan gejala lainnya. Hasil tes tersebut tentunya juga dapat menjadi dasar panduan dalam mengatur pola makan dan gaya hidup (Sari, 2017).

Gerakan masyarakat hidup sehat (GERMAS) merupakan program pemerintah yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup manusia melalui kesadaran, kemauan dan kemampuan berperilaku sehat (Jaya, 2018). Kementerian Kesehatan RI secara khusus mengingatkan masyarakat untuk menjaga kesehatan melalui Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) untuk mewujudkan Indonesia sehat. Pendekatan kesehatan masyarakat yang diluncurkan Kementerian Kesehatan pada tahun 2016 adalah pendekatan keluarga dengan 12 indikator keluarga sehat dan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) yang berfokus pada 3 aspek perubahan perilaku yaitu melakukan aktivitas fisik, mengonsumsi sayur dan buah, dan melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala untuk mendeteksi faktor resiko yang ada pada setiap orang.

Dari fenomena diatas maka peneliti memiliki ketertarikan untuk melakukan penelitian Gambaran Pelaksanaan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat Pada Penderita Hipertensi.

## **1.2 RUMUSAN MASALAH**

Bagaimanakah gambaran pelaksanaan gerakan masyarakat hidup sehat pada penderita hipertensi?

## **1.3 TUJUAN**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Menjelaskan gambaran pelaksanaan gerakan masyarakat hidup sehat pada klien dengan hipertensi di Desa Bayeman.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Mengidentifikasi aktifitas fisik pada klien dengan hipertensi di Desa Bayeman
2. Mengidentifikasi konsumsi sayur dan buah pada klien dengan hipertensi di Desa Bayeman
3. Mengidentifikasi pemeriksaan kesehatan secara berkala pada klien dengan hipertensi di Desa Bayeman

### **1.4 Manfaat Penelitian**

#### **1.4.1. Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan perkembangan Ilmu Keperawatan dengan memberikan informasi dan sosialisasi mengenai gambaran pelaksanaan gerakan masyarakat hidup sehat pada penderita hipertensi di Desa Bayeman.

#### **1.4.2. Manfaat Praktis**

##### **1. Dinas Kabupaten Pasuruan**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan masukan dan strategi dalam pelaksanaan gerakan masyarakat hidup sehat pada penderita hipertensi.

##### **2. Institusi Politeknik Kementrian Kesehatan Malang**

Hasil penelitian dapat dijadikan bahan pertimbangan dalam kegiatan belajar mengajar terkait dengan penatalaksanaan gerakan masyarakat hidup sehat pada penderita hipertensi.

### 3. Desa Bayeman

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi masyarakat Desa Bayeman khususnya pada penderita hipertensi tentang pentingnya pelaksanaan gerakan masyarakat hidup sehat untuk pencegahan sebelum dan sesudah terkena hipertensi.