

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di dalam arteri diatas normal yang dapat mengakibatkan suplai oksigen dan nutrisi yang dibawa oleh darah terhambat sampai ke jaringan tubuh yang membutuhkannya. Pemeriksaan tekanan darah dilakukan dengan menggunakan tensi darah. Dapat dikatakan hipertensi jika tekanan darah sistolik lebih dari 120 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 80 mmHg (Triyanto, 2014 dalam Rendi, Wahyuni, dan Warsono 2017).

Hingga saat ini hipertensi masih menjadi masalah kesehatan yang cukup besar untuk tetap diatasi. Berdasarkan penelitian Anitasari (2019) ditemukan data WHO bahwa hipertensi menyerang 22% penduduk dunia, dan mencapai 36% angka kejadian di Asia Tenggara, dan menjadi penyebab kematian dengan angka 23,7% dari total 1,7 juta kematian di Indonesia tahun 2016. Berdasarkan hasil Riskesdas tahun 2018 terjadi peningkatan kejadian hipertensi dibandingkan hasil pada tahun 2013, sehingga prevalensi kejadian hipertensi berdasarkan hasil riskesdas 2018 adalah 34,1%. Angka tersebut lebih tinggi dibandingkan tahun 2013 yang menyentuh angka prevalensi 25,8%. Prevalensi tersebut merupakan kejadian hipertensi berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah pada masyarakat Indonesia berusia 18 tahun ke atas (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Hasil Dinas Kesehatan kota Malang tahun 2015, laporan dari rumah sakit dan pukesmas kasus hipertensi lebih banyak diderita oleh perempuan dengan jumlah 36,09%, sedangkan pada laki- laki berjumlah 35,46% dan gabungan dari

keduanya sejumlah 35,92% (Dilianti, Candrawati, & Adi, 2017). Di Kabupaten Malang Rendi, Wahyuni, dan Warsono (2017) mendapatkan data bahwa pada tahun 2015 ditemukan hipertensi ini termasuk dalam 15 penyakit terbesar dan menempati posisi ke 5 setelah ISPA, penyakit gigi, diare, dan faringitis dengan jumlah penderita sebanyak 1624 kasus. Dari golongan umur 15-44 tahun terdapat 407 kasus hipertensi (25,1%), golongan umur 45-69 tahun terdapat 603 kasus hipertensi (37,1%), dan dari golongan umur >69 terdapat 614 kasus hipertensi (37,8%) (Rendi, Wahyuni, dan Warsono 2017).

Hipertensi sangat dipengaruhi oleh banyak faktor, salah satu faktor yang mempengaruhi terhadap kejadian hipertensi yaitu gaya hidup. Gaya hidup merupakan faktor resiko yang sangat mempengaruhi kejadian hipertensi. Gaya hidup yang modern pada zaman sekarang cenderung membuat berkurangnya aktivitas fisik (olahraga), konsumsi alkohol tinggi, minum kopi dan merokok serta stress yang berkepanjangan. Semua perilaku tersebut merupakan pemicu tekanan darah tinggi. Bagi penderita hipertensi berarti mau tidak mau harus meninggalkan gaya hidupnya yang lama dan menyesuaikan diri dengan gaya hidup yang baru menjaga agar mengantisipasi terjadinya hipertensi serta menjaga tekanan darahnya tetap normal (Rendi, Wahyuni, dan Warsono 2017). Upaya untuk mencegah kejadian hipertensi ataupun komplikasi yang terjadi akibat tingginya tekanan darah khususnya selama pandemi, maka perlu dilakukan modifikasi gaya hidup yang sehat seperti mengatur pola makan dengan membatasi asupan garam, lemak, alkohol, berhenti merokok, dan mengontrol berat badan, melakukan aktivitas fisik, istirahat dan tidur yang cukup, serta menjaga kebersihan tubuh dan lingkungan.

Pandemi Covid-19 telah mengharuskan masyarakat merubah perilaku ataupun kebiasaan menjadi lebih bersih dan sehat. Covid-19 atau coronavirus adalah keluarga besar virus yang dapat menyebabkan penyakit dan menyerang sistem pernapasan, yang saat ini menjadi permasalahan dunia yang serius dengan jumlah kasusnya yang selalu mengalami peningkatan. Sejak kasus pertama di Indonesia diumumkan pada tanggal 2 Maret 2020, penyebaran penularan COVID-19 terjadi dengan cepat di Indonesia. Banyaknya informasi tentang Covid-19 yang tidak dapat dipercaya dari sosial media telah menimbulkan pikiran negatif pada masyarakat yang membuat masyarakat menjadi takut, berfikiran yang macam-macam, dan stress. Akibat dari stigma negatif tersebut, tekanan darah masyarakat bisa meningkat sehingga menimbulkan faktor resiko terjadinya hipertensi serta menurunkan imun masyarakat. Jika imun atau kekebalan tubuh turun, maka masyarakat akan mudah terserang penyakit.

Hal yang dapat dilakukan untuk mengendalikan hipertensi di rumah selama pandemi Covid-19 salah satunya adalah dengan melakukan senam hipertensi, mengonsumsi obat antihipertensi, dan dukungan keluarga melalui pemberdayaan keluarga. Pemberdayaan keluarga merupakan suatu upaya meningkatkan kemampuan dan pengetahuan keluarga dalam pengelolaan hipertensi pada anggota keluarga yang menderita hipertensi, serta bisa menaikkan mood pada anggota keluarga yang menderita hipertensi agar tidak mudah stress dan merasa bahagia. Dukungan keluarga sangat berperan dalam meningkatkan dan menurunkan progresivitas hipertensi, dan dukungan keluarga melalui pemberdayaan keluarga dapat dikombinasi dengan pemberian senam hipertensi

juga pada penderita guna meningkatkan control dan manajemen diri penderita hipertensi (Zulfitri, Indriati, Amir, & Nauli, 2019).

Fenomena yang terjadi saat ini pada masyarakat di Dusun Sentong, banyak yang telah menerapkan kegiatan yang dapat meningkatkan mood serta imun masyarakat, seperti olahraga di rumah, jalan sehat bersama keluarga, bersepeda, dan berjemur di pagi hari. Masyarakat juga mulai mengonsumsi makanan yang matang, sehat, serta higienis untuk menjaga tubuh tetap sehat dan mencegah terjadinya penyakit. Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk meneliti “Gambaran Gaya Hidup yang Dapat Meningkatkan Imunitas pada Penderita Hipertensi Selama Pandemi Covid-19 di Dusun Sentong Karangduren Rt 04 Rw 06 Pakisaji Kabupaten Malang”.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana Gambaran Gaya Hidup yang Dapat Meningkatkan Imunitas pada Penderita Hipertensi Selama Pandemi Covid-19 di Dusun Sentong Karangduren Rt 04 Rw 06 Pakisaji Kabupaten Malang?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran gaya hidup yang dapat meningkatkan imunitas penderita hipertensi selama masa pandemi Covid-19.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi gaya hidup sehat yang dapat meningkatkan imunitas pada responden penderita hipertensi selama masa pandemi Covid-19 meliputi kepatuhan pemeriksaan tekanan darah rutin, pola dan diet makan, keteraturan dalam berolahraga, konsumsi zat adiktif seperti rokok, kopi, dan alkohol, manajemen stress, kepatuhan menerapkan prokes 3M, dan istirahat yang cukup.
2. Mengidentifikasi tekanan darah pada responden penderita hipertensi.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan membuka wawasan baru peneliti mengenai gambaran pola hidup yang dapat meningkatkan imunitas pada masyarakat penderita hipertensi selama masa pandemi Covid-19 serta peneliti bisa melakukan implementasi dan penerapan gaya hidup yang sehat kepada masyarakat selama pandemi Covid-19.

2. Bagi Institusi Pelayanan Kesehatan

Menjadi masukan bagi pelayanan kesehatan di sekitar subjek penelitian untuk menyusun program promosi atau pelayanan kesehatan yang lebih sesuai dan tepat untuk mencegah dan mengatasi kejadian hipertensi pada masyarakat selama pandemi agar imun dan daya tahan tubuh tinggi sehingga dapat terjauh dari resiko terpaparnya virus Covid-19. Kemudian dapat digunakan sebagai strategi meningkatkan kesadaran

subjek penelitian untuk meningkatkan gaya hidup yang lebih baik bagi penderita hipertensi.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar pertimbangan institusi pendidikan dan dapat menambah kepustakaan sebagai bahan bacaan untuk mengembangkan strategi pembelajaran atau kurikulum tentang gambaran pola hidup yang dapat meningkatkan imunitas pada masyarakat penderita hipertensi selama masa pandemi Covid-19.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dijadikan sebagai acuan melakukan penelitian selanjutnya tentang faktor risiko hipertensi dan memudahkan dalam mendapat informasi serta dikembangkan oleh peneliti selanjutnya tentang gambaran pola hidup yang dapat meningkatkan imunitas pada masyarakat penderita hipertensi selama masa pandemi Covid-19.