

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Hipertensi adalah kondisi dimana tekanan darah seseorang melebihi batas normal yang ditandai adanya peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 90 mmHg diukur minimal dua kali dalam keadaan istirahat yang cukup (Aldiansa & Maliyah, 2023). Hipertensi merupakan sebuah penyakit dan faktor risiko terjadinya penyakit kardiovaskuler, stroke, gagal jantung, penyakit ginjal dan infark miokard berhubungan dengan peningkatan tekanan darah (Gabb, 2020). WHO mendefinisikan hipertensi sebagai tingginya tekanan di pembuluh darah (140/90 mmHg atau lebih), dan akan lebih tinggi jika tidak diobati. Hipertensi merupakan penyakit tanpa gejala tetapi dapat merenggut nyawa secara tiba-tiba, sehingga dinamakan sebagai *silent killer* (Balwan & Kour, 2021). Gejala hipertensi baru diketahui setelah terjadi komplikasi yang menyerang seluruh organ tubuh yang disebut disfungsi multi organ termasuk jantung, ginjal, mata, dan otak sehingga pengobatan tidak merespon yang mengakibatkan cacat hidup atau bahkan kematian (Gianevean & Puspita, 2024). Salah satu hal yang perlu ditekankan adalah bahwa hipertensi merupakan sebuah penyakit yang tidak dapat disembuhkan dan memiliki jangka waktu pengobatan seumur hidup, pengendalian hipertensi adalah hal utama yang perlu diperhatikan supaya tidak mengakibatkan komplikasi seperti gagal ginjal, gagal jantung, stroke dan gangguan mata (Unger et al., 2020).

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), hipertensi atau tekanan darah tinggi tetap menjadi salah satu penyebab utama kematian dini dan disabilitas secara global. Pada tahun 2023, WHO merilis laporan global pertama tentang hipertensi yang mengungkapkan bahwa sekitar 1 dari 3 orang dewasa di seluruh dunia menderita hipertensi, namun hanya 1 dari 5 yang berhasil mengendalikannya, jumlah orang dewasa dengan hipertensi meningkat dari 650 juta pada tahun 1990 menjadi 1,3 miliar pada tahun 2019 jika Negara-negara dapat meningkatkan cakupan pengobatan, diperkirakan 76 juta kematian dapat dicegah antara tahun 2023 hingga 2050 (WHO, 2023). Berdasarkan data Dinkes Jawa Timur 2021, penduduk hipertensi di Jawa Timur sebesar 36,3%. Prevalensi semakin meningkat seiring pertambahan umur. Berdasarkan data Riskesdas tahun 2022 menyatakan bahwa prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk lansia usia 55-64 tahun sebesar (55,2%). Data Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur tahun 2020, hipertensi pada lansia di Jawa Timur yaitu sebesar 22,71% (Dinkes Jatim, 2020). Berdasarkan hasil analisis Dinas Kesehatan Kabupaten Gresik angka pasien hipertensi tahun 2020 mencapai 1176 pasien dan masuk kedalam kasus urgensi (Dinkes, 2020). Berdasarkan data dari UPT Puskesmas Kebomas Gresik. Data dari puskesmas menunjukkan lansia penderita hipertensi pada bulan Maret 2024 tercatat 165, pada bulan Agustus 2024 tercatat 335, pada bulan Desember 2024 tercatat 340, dan pada tahun 2025 penderita hipertensi pada lansia di bulan Januari 2025 tercatat 329, pada bulan April 2025 tercatat 386,

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti melalui observasi awal dan wawancara singkat dengan beberapa penderita hipertensi, ditemukan bahwa sebagian responden masih menerapkan gaya hidup yang tidak sehat,

seperti konsumsi makanan tinggi garam, kurang aktifitas fisik, serta kebiasaan merokok dan konsumsi kopi. Selain itu, beberapa responden juga menunjukkan adanya adanya riwayat komplikasi hipertensi. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa gaya hidup yang tidak sehat masih menjadi masalah pada penderita hipertensi dan berpotensi meningkatkan risiko terjadinya komplikasi. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan gaya hidup (life style) dengan kejadian komplikasi hipertensi pada lansia guna untuk memperoleh gambaran dan bukti ilmiah yang dapat digunakan sebagai dasar dalam upaya pencegahan dan pengendalian komplikasi hipertensi. Hipertensi merupakan penyakit yang sering di alami lansia. Lansia adalah individu dengan usia lebih dari 60 tahun. WHO menjelaskan bahwa “usia lansia terdiri dari usia lanjut antara 60-74 tahun, usia tua 75-90 tahun ,dan usia sangat tua yaitu 90 tahun” (WHO, 2024). Proses penuaan lansia terus diiringi dengan adanya penurunan ketahanan fisik yang akan mengakibatkan mereka rentan terkena berbagai penyakit (waryantini et al.,2021). Lansia lebih cenderung mengalami hipertensi dikarenakan terjadinya penurunan kemampuan kontraktilitas jantung, menurunnya efektifitas pembuluh darah perifer dalam oksigenasi dan penurunan elastisitas pembuluh darah. Ada dua kelompok utama faktor risiko untuk hipertensi adalah faktor resiko bawaan, seperti jenis kelamin, usia genetik, dan ada faktor resiko yang dapat di ubah terdiri dari faktor pola makan, seperti konsumsi natrium, lemak, dan kopi, seperti kebiasaan olahraga, merokok, pola tidur, kelebihan berat badan, dan stres terus-menerus.

Gaya hidup seseorang dapat mempengaruhi kemungkinan mereka mengalami hipertensi. Individu yang menerapkan gaya hidup sehat melalui olahraga secara rajin

dan teratur dapat mengurangi penumpukan lemak dalam tubuhnya, yang merupakan faktor resiko kejadian hipertensi. Selain itu, Menurut (Wirakhmi & Purnawan, 2023) juga menjabarkan bahwa minimnya aktivitas fisik akan mengakibatkan penghambatan aliran darah dan oksigen sehingga mengarah pada meningkatnya tekanan darah. Selain itu, Menurut (Iskani, 2025) juga menemukan hubungan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia. Gaya hidup yang buruk pada lansia dapat memicu stress yang akan mengurangi kualitas kesehatan mereka. Kebiasaan kurang tidur, minimnya aktivitas fisik dan pola makan yang tidak mengikuti diet harian dapat berkontribusi dalam peningkatan hormon stres terutama kortisol. Seseorang penderita hipertensi dapat di cegah dengan cara menjaga berat badan ideal, kurangi konsumsi garam, jangan merokok, berolah raga secara teratur, hidup secara teratur, mengurangi stress, menghindari makanan berlemak, dan menjalankan pola hidup sehat setidaknya selama 4-6 bulan terbukti dapat menurunkan risiko permasalahan kardiovaskuler.

Penelitian ini akan di fokuskan pada Puskesmas Kebomas Gresik, karena sebagian masyarakat gresik dipengaruhi perubahan gaya hidup masyarakat yang terutama adalah pola makan yang tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, kebiasaan merokok, obesitas (kelebihan berat badan), stress, kurangnya pengetahuan dan kesadaran yang berhubungan tentang edukasi hipertensi di kalangan masyarakat Gresik dan kurangnya kemampuan mereka untuk menerapkan gaya hidup sehat.

Oleh karna itu, penelitian ini menjadi sangat relevan untuk mengkaji secara spesifik “Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Komplikasi Hipertensi pada Lansia di puskesmas kebomas gresik”. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang mendalam mengenai sejauh mana gaya hidup berperan dalam

menekankan angka kejadian hipertensi pada lansia di wilayah Puskesmas Kebomas Gresik dengan karakteristik khusus. Temuan ini dapat menjadi landasan bagi puskesmas dan tenaga kesehatan setempat untuk merancang program edukasi dan intervensi yang lebih efektif, terintegrasi, dan sesuai dengan kearifan lokal, sehingga dapat berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup lansia dan penurunan beban penyakit tidak menular di masa depan.

2.1 Rumusan Masalah

Adakah hubungan gaya hidup (*life style*) dengan kejadian komplikasi hipertensi pada lansia

3.1 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menjelas hubungan gaya hidup (*life style*) dengan kejadian komplikasi hipertensi

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi kejadian komplikasi hipertensi pada lansia
2. Mengidentifikasi gaya hidup (*life style*) pada lansia
3. Menganalisis hubungan gaya hidup (*life style*) dengan kejadian komplikasi hipertensi pada lansia

4.1 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang ilmu keperawatan dan kesehatan masyarakat, terutama mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada lansia.

1.4.2 Manfaat Praktis

a) Bagi Puskesmas Sebagai masukan dalam meningkatkan pengetahuan lansia terhadap penyakit hipertensi

b) Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini bisa menjadi tambahan referensi di perpustakaan sehingga menjadi bacaan mahasiswa, khususnya tentang penyakit hipertensi

c) Bagi Lansia

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu kelompok lansia untuk dapat mengetahui cara pencegahan hipertensi

d) Bagi Peneliti Selanjutnya

Menjadikan referensi penelitian selanjutnya mengenai penyakit hipertensi.