

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi yaitu meningkatnya tensi di pembuluh arteri secara sistemik dan berlangsung dalam jangka lama, mengakibatkan kerja jantung yang makin berat ketika memompa darah guna mencukupi kebutuhan oksigen serta nutrisi bagi tubuh (Fitria and Prameswari, 2021). Dikatakan hipertensi bila terjadi kenaikan tekanan sistolik ≥ 140 dan diastolik ≥ 90 mmHg (Laura ana, 2020). Pola hidup sehat yang berpengaruh terhadap kualitas hidup penyintas hipertensi adalah pola makan sehat, aktivitas fisik teratur, pengelolaan stress yang baik, mengontrol berat badan, rutin control tekanan darah. Kualitas hidup penderita hipertensi dapat terpengaruh secara signifikan oleh berbagai faktor, baik dari segi fisik, psikologis, maupun social yang dapat memengaruhi pola hidup seseorang. Jika pola hidup seseorang tidak sehat maka dapat menimbulkan masalah yang signifikan terutama pada penderita hipertensi. Semakin sehat pola hidup seseorang, semakin baik pula kualitas hidupnya, Pada pasien pengidap hipertensi yang tidak patuh minum obat anti hipertensi dapat menyebabkan komplikasi berlebih pada penderitanya (Kemenkes, 2023). Pengidap hipertensi yang tidak merawat pola makan baik atau selalu mengkonsumsi makan yang tidak sehat (kalori yang berlebihan, bersoda, junk food), cenderung memiliki beberapa resiko timbulnya penyakit kronis, misalnya kolesterol tinggi atau obesitas, penyakit jantung dan diabetes (Utama, Muharam and Junaidi, 2021). Begitupun dengan pola aktifitas fisik, pasien

hipertensi yang kurang sering beraktivitas berpotensi memiliki presentase detak jantung tinggi, hingga hal ini berpengaruh terhadap kestabilan tekanan darah penderita. (Kemenkes, 2023).

Menurut data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), sekitar 972 juta orang di dunia atau sekitar 26,4% populasi mengalami hipertensi. Dari jumlah tadi, sebanyak 333 juta penderita terletak di negara maju, sedangkan 639 juta sisanya ada di negara berkembang (Zikra, Yulia and Tri Wahyuni, 2020). Berdasarkan hasil SKI (Survei Kesehatan Indonesia) tahun 2023 menunjukkan masih tingginya presentase hipertensi di Indonesia yakni (30,8 %) (Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, 2023). Sementara itu, berdasarkan data Riskesdas 2018, proporsi penderita hipertensi yang rutin mengonsumsi obat antihipertensi baru mencapai 54,4% dari responden yang telah didiagnosis oleh tenaga kesehatan, dan hanya sebagian kecil, yaitu 12%, yang secara teratur melakukan pemeriksaan tekanan darah (Pradono, Kusumawardani and Rachmalina, 2020). Berdasarkan penelitian sunarto 2018 mendapatkan hasil pola makan baik sebesar 42 orang (63,6%) dan pola makan buruk sebesar 24 orang (36,4%) (Kadir, 2019). Penilaian terhadap pola konsumsi makan dilakukan dengan melihat seberapa sering individu mengonsumsi makanan berlemak setiap harinya. Hasil Riskesdas (2018) di Indonesia menunjukkan bahwa 33,3% penduduk berusia di atas 10 tahun kurang melakukan aktivitas fisik (Istiqamah, Fitria Nugraha Aini and Sulistyowati, 2021). Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di puskesmas pakisaji pada bulan april 2025, kasus hipertensi di wilayah kerja puskesmas pakisaji khususnya desa glanggang terdapat 64 pasien yang memiliki penyakit hipertensi.

Hipertensi terjadi karena kualitas hidup penderitanya buruk. Keadaan ini muncul akibat pola hidupnya yang kurang sehat. Pola hidup penderita hipertensi yang tidak sehat biasanya dipengaruhi oleh pola minum obat yang buruk, pola makan tidak sehat, serta kurangnya aktivitas fisik (Aprillia, 2020). Tingkat kepatuhan rendah ketika mengonsumsi obat antihipertensi berhubungan secara signifikan dengan peningkatan tekanan darah yang lebih tinggi dan menjadi indikator yang memperburuk prognosis pada penderita hipertensi (Imanda, Darliana and Ahyana, 2021). Jika pasien hipertensi tidak rutin minum obat dan kurang aktivitas fisik bisa menambah risiko obesitas akibat pola makan yang buruk (Damayanti, Oktaviani and Mirayanti, 2020). Kebiasaan makan tidak sehat, seperti mengabaikan jenis makanan biasa dikonsumsi atau mengonsumsi makanan dalam jumlah berlebihan, dapat menyebabkan kenaikan berat badan, memicu obesitas, dan berkontribusi pada peningkatan tekanan darah (Pradono, Kusumawardani and Rachmalina, 2020).

Hipertensi harus dikendalikan supaya tidak menyebabkan komplikasi yakni dengan menerapkan pola hidup sehat dan mengelola faktor risiko. Menurut WHO untuk mengelola nilai tekanan darah diperlukan adanya tindakan control di fasilitas kesehatan dimana ada pemantauan atau pemeriksaan tekanan darah dan pemberian obat anti hipertensi yang wajib dikonsumsi penderita hipertensi setiap harinya. Selain dari segi farmakologisnya penderita hipertensi juga perlu kurangi dan kontrol stres, makanan sehat terbagi atas buah-buahan, sayur-sayuran serta batasi asupan natrium, dan kurangi olahan tinggi garam, gula, alcohol dan kafein (Laura,2020). Pola makan yang buruk dapat menyebabkan obesitas yang dapat mengakibatkan curah jantung meningkat, sehingga

menimbulkan hipertensi (Damayanti, 2020). Adapula pola oaktifitas fisik yang harus dilakukan pasien hipertensi sebagai upaya untuk mencegah adanya berat badan berlebih pasien hipertensi (Kemenkes, 2023).

Menurut latar belakang yang dibahas sebelumnya, peneliti termotivasi untuk meneliti “Hubungan Penerapan Pola Hidup Sehat Terhadap Kualitas Hidup Pengidap Hipertensi”.

1.2 Rumusan Masalah

Sebagaimana penjelasan latar belakang yang telah disampaikan, maka persoalan di studi bisa di rumuskan “Bagaimana hubungan penerapan pola hidup sehat terhadap kualitas hidup penyintas hipertensi di wilayah kerja puskesmas pakisaji?”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menjelaskan hubungan penerapan pola hidup sehat dengan kualitas hidup penyintas hipertensi.

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari studi ini diantaranya:

1. Mengidentifikasi pola kepatuhan minum obat penyintas hipertensi.
2. Mengidentifikasi pola makan penyintas hipertensi.

3. Mengidentifikasi pola aktifitas fisik penyintas hipertensi.
4. Mengidentifikasi kualitas hidup penyintas hipertensi.
5. Menganalisis hubungan pola minum obat terhadap kualitas hidup penyintas hipertensi.
6. Menganalisis hubungan pola makan terhadap kualitas hidup penyintas hipertensi.
7. Menganalisis hubungan pola aktifitas fisik terhadap kualitas hidup penyintas hipertensi.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Studi ini diharapkan memberikan mampu memperkaya ilmu serta menambah wawasan di bagian terkait informasi khusus pada bidang keperawatan medical bedah mengenai hubungan penerapan pola hidup terhadap kualitas hidup penyintas hipertensi.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan studi ini bisa memperluas informasi serta menyediakan informasi tambahan di bidang kesehatan, khususnya keperawatan medikal bedah yang berkaitan dengan penyakit hipertensi..

2. Bagi Pasien

Studi diharapkan bisa membantu klien dalam menambah wawasan mengenai penyakit hipertensi supaya bisa menerapkan pola hidup sehat yang tepat terkait penyakit hipertensi yang diderita.

3. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan bisa dipakai untuk referensi bagi para pembaca dan peneliti supaya dapat dikembangkan lagi, khususnya mengenai pola hidup untuk penyintas hipertensi.