

# BAB I

## PENDAHULUAN

### I.1 Latar belakang

Pandemi Covid-19 yang menyerang seluruh dunia memiliki pengaruh yang sangat besar terutama pada kesehatan setiap orang. Maret tahun 2020 *World Health Organization* (WHO) menyatakan COVID-19 sebagai pandemi. Data terbaru yang didapat dari WHO pada 30 Januari 2022, dikonfirmasi terdapat 370 juta lebih kasus positif dan 5,6 juta lebih kasus kematian yang telah dilaporkan secara global. Pada tingkat Regional, terjadi peningkatan jumlah kasus baru dimana dikonfirmasi terjadi peningkatan sebanyak 37% diWilayah Pasifik Barat,24% diMediterania Timur dan 7% diEropa (WHO, 2022). Di Indonesia sendiri menurut data dari satuan tugas covid-19 pada Januari 2022, kasus covid-19 mengalami kenaikan di beberapa Provinsi, dimana yang tertinggi yaitu di DKI Jakarta meningkat dua kali lipat dari 3.627 menjadi 8.378, di Jawa Barat meningkat empat kali lipat dari 549 menjadi 2.737, dan Jawa Timur naik dua kali lipat dari 148 menjadi 436. Sedangkan di kota Depok yang dirangkum dari data Pusat Informasi dan Koordinasi Covid-19 kota Depok, Jawa Barat per-tanggal 2 Februari 2022 kasus positif Covid-19 berjumlah 112.292 jiwa (satgas covid-19, 2022).

Menurut laporan CNN Indonesia, pemerintah sudah mengaplikasikan pembatasan sosial berskala besar-besaran (PSBB) per-tanggal 10 April 2020 yang tujuannya untuk membatasi ruang gerak masyarakat (CNN Indonesia, 2020). Berawal dari PSBB pada tahun 2020, kemudian PSBB Transisi, PPKM Darurat pada tahun 2021 hingga PPKM Level 1 sampai 4 pada tahun 2021. Dan pada Februari 2022 pemerintah menerapkan kembali PPKM Level tiga,dua dan satu pada daerah Jawa dan Bali. Hal ini membuat sebagian besar masyarakat mengalihkan kegiatan harian menjadi dari rumah, seperti belajar, bekerja, belanja bahkan memesan makanan dan lain sebagainya melalui platform *online*. Akibatnya aktivitas fisik masyarakat

berkurang. Selain itu, kegiatan yang padat di rumah juga memunculkan perubahan pada gaya hidup, salah satunya pada pola makan yang meliputi asupan pola makanan siap saji terutama yang tinggi lemak. Kedua hal tersebut merupakan faktor resiko hipertensi pada seorang individu.

Hipertensi adalah penyakit tidak menular (PTM) nomor satu yang menyebabkan kematian secara global. Hipertensi terjadi akibat terganggunya pembuluh darah yang berakibat pada terhambatnya darah yang membawa suplai oksigen dan zat gizi menuju jaringan tubuh (Sarumaha and Diana, 2018) Hipertensi atau nama lain dari penyakit tekanan darah tinggi merupakan kondisi dimana terdapat peningkatan yang kronik pada tekanan darah (Harnani and Axmalia, 2017). Dinyatakan hipertensi jika tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg dan tekanan darah diastolik  $\geq 90$  mmHg dari hasil pengukuran yang dilakukan dua hari beruntun.

Hingga kini hipertensi masih merupakan masalah kesehatan yang besar. Data riskesdas terbaru tahun 2018, menyebutkan angka kejadian hipertensi adalah sebesar 34.11%. Angka ini mengalami kenaikan cukup tinggi dari hasil riskesdas tahun 2013 yaitu 25,8% (Berek, 2021). Tahun 2018 jumlah penderita hipertensi di Indonesia meningkat secara signifikan menjadi 13.2% pada rentang umur 18-24 tahun, 20.1% di usia 25-34 tahun, dan 31.6% direntang 35 sampai 44 tahun. Data ini menunjukkan adanya kenaikan prevalensi berdasarkan kelompok usia hanya dalam waktu 5 tahun (Kemenkes RI, 2018). Prevalensi Hipertensi pada usia dewasa 18 tahun ke atas di Cinere, Depok tahun 2020 sebesar 15.162 orang (Dinas Kesehatan Kota Depok, 2021). Pada tahun 2025 Diduga akan ada 1,5 Miliar individu yang mengidap hipertensi, dan 9,4 juta individu diduga meninggal per tahunnya yang disebabkan oleh hipertensi dan komplikasinya (Kemenkes RI, 2019b).

Belum dapat diketahui secara pasti penyebab terjadinya hipertensi namun terdapat beberapa faktor yang meningkatkan kejadian hipertensi (Tirtasari and Kodim, 2019). Terdapat dua faktor risiko terjadinya hipertensi yaitu yang tidak dapat diubah diantaranya faktor keturunan, jenis kelamin dan faktor usia. Sedangkan yang dapat diubah yaitu kelebihan berat badan, tingkat aktivitas fisik yang rendah, konsumsi lemak berlebih, merokok, konsumsi tinggi garam, alkohol dan tingkat

stress yang berlebih (Ekarini, Wahyuni and Sulistyowati, 2020).. Adanya Pandemi Covid-19 yang mengharuskan sebagian besar masyarakat melakukan kegiatan di rumah juga meningkatkan faktor resiko hipertensi yaitu meningkatnya kebiasaan konsumsi lemak berlebih dan menurunnya aktivitas fisik.

Konsumsi lemak yang berlebih dapat menjadi faktor terjadinya hipertensi, karena lemak yang tinggi dapat mempengaruhi tinggi simpanan kolesterol di darah. Simpanan kolesterol berlebih akan menimbulkan penumpukan pada pembuluh darah yang nantinya menjadi plak dan mengakibatkan pembuluh darah tersumbat, penyumbatan ini dapat mengurangi kelenturan pembuluh darah sehingga terjadi peningkatan volume tekanan darah dan menjadi hipertensi (Yuriah, Astuti and Inayah, 2019). Sesuai dengan hasil penelitian (Mafaza, Wirjatmadi and Adriani, 2016) bahwa terdapat keterkaitan yang bermakna antara asupan lemak dengan kejadian hipertensi. Lemak yang berkaitan dengan faktor risiko hipertensi ialah Asupan lemak jenuh (Ramadhini, Yuliantini and Haya, 2019). Asupan lemak tinggi yang tidak dibarengi dengan aktivitas fisik yang cukup akan menambah risiko terjadinya hipertensi.

Aktivitas fisik yang kurang akan mengakibatkan frekuensi detak jantung seseorang lebih tinggi, yang membuat kerja otot jantung meningkat ketika kontraksi, hal ini dapat menyebabkan tekanan yang ditimpakan pada arteri makin besar sehingga terjadi peningkatan tekanan darah. Aktivitas fisik yang cukup dan giat dilakukan dapat mencegah peningkatan hipertensi karena otot jantung dan tahanan perifer terlatih (Marleni, Syafei and Sari, 2020). Serupa dengan penelitian (Mbijiwe, Chege and Munyaka, 2019) yang menunjukkan bahwa melakukan aktivitas fisik yang kurang dapat meningkatkan resiko naiknya tekanan darah.

Aktivitas fisik dapat meliputi aktivitas saat di tempat kerja, disekolah, saat melakukan perjalanan dan lainnya ketika waktu senggang (Kemenkes RI, 2019a). Anjuran aktivitas fisik dari WHO yaitu rutin melakukan olahraga aerobik dengan frekuensi 3-5 x per minggu dan intensitas 60% - 80% denyut jantung maksimal, selama 30-60 menit per latihan. Namun kenyataannya, hanya sebagian kecil masyarakat yang melakukan aktivitas fisik sesuai dengan anjuran tersebut. dan

anaerobic (seperti mengangkat beban ringan atau berlari sprint) dengan frekuensi 1-2 kali per minggu.

Kejadian hipertensi mengalami peningkatan yang tajam pada wanita usia menopause yang memiliki risiko tinggi mengidap hipertensi. Di Amerika, terdapat 41-75% kejadian hipertensi pada wanita menopause, sedangkan menurut Riskesdas 2018 prevalensi kejadian hipertensi pada perempuan dengan usia diatas 45 tahun adalah sebanyak 36,9%. Hal ini karena, sebelum menopause wanita memiliki kadar hormone estrogen yang tinggi yang memiliki peranan untuk meningkatkan kadar *high density lipoprotein* (HDL). HDL yang tinggi dapat menjadi pelindung dalam pencegahan aterosklerosis yang akan menyebabkan hipertensi (Riyadina, 2019). Pada periode menopause hormone estrogen mengalami penurunan, hal tersebut kemungkinan memiliki kontribusi dalam peningkatan tekanan darah sekitar 65 % sedangkan faktor gaya hidup dan faktor lainnya berpengaruh sebesar 35 % pada tekanan darah tinggi. Sehingga wanita menopause perlu memperbaiki gaya hidup seperti berolahraga dan menjaga asupan makanan agar dapat mengurangi risiko kardiovaskular (Evayanti, 2015).

Hipertensi pada wanita menopause dapat lebih berbahaya dikarenakan estrogen yang menipis dapat menghancurkan sel-sel endotel dan menyebabkan munculnya plak di dalam pembuluh darah serta merangsang peningkatan tekanan darah (Lestari, Putri and Yunitasari, 2020). Melakukan aktivitas fisik secara rutin dan menurunkan tingkat asupan energi yang berlebih dibutuhkan dalam mengatasi hipertensi saat mendekati usia menopause (Oh *et al.*, 2018). Selaras dengan penelitian (Firyal, 2017) yang menyatakan bahwa asupan lemak dan aktivitas fisik memiliki pengaruh yang signifikan pada kejadian hipertensi bagi wanita usia menopause. Kemudian penelitian dari (Ajiningtyas, Fatimah and Rahmayanti, 2018) yang mengatakan bahwa antara asupan lemak dan aktivitas fisik terhadap terjadinya hipertensi pada wanita usia menopause ada hubungan.

Faktor-faktor tersebut masih menjadi masalah di masyarakat, terkhusus pada wanita yang telah memasuki periode menopause, dimana terjadi peningkatan risiko kejadian menderita hipertensi yang sangat tinggi. Namun kini perhatian terhadap

asupan lemak berkurang dikarenakan pekerjaan yang merangkap antara pekerjaan yang seharusnya dikerjakan diluar rumah menjadi harus dikerjakan dirumah bersamaan dengan pekerjaan rumah, sehingga lebih praktis untuk mengonsumsi makanan cepat saji yang tinggi lemak serta kurangnya aktivitas fisik seperti melakukan olahraga aerobik (seperti, jalan santai, berenang, dan bersepeda) dengan frekuensi 3-5 x per minggu dan intensitas 60% - 80% denyut jantung maksimal, selama 30-60 menit per latihan dan anaerobic (seperti mengangkat beban ringan atau berlari sprint) dengan frekuensi 1-2 kali per minggu.

Berdasarkan hasil fenomena dilapangan yang ditemukan dari hasil wawancara dengan 10 orang (wanita menopause yang mengidap hipertensi) di RW 09 Kelurahan Cinere, Depok. didapatkan 8 diantaranya mempunyai kebiasaan konsumsi makanan yang berlemak seperti tempe goreng, tahu goreng, babat/jeroan, ayam dengan kulit, dan lain sebagainya dengan frekuensi lebih dari delapan kali seminggu, tidak olahraga dan hanya sedikit melakukan aktivitas fisik. Responden juga jarang melakukan olahraga aerobik (seperti, jalan santai, berenang, dan bersepeda) maupun anaerobic (seperti mengangkat beban ringan atau berlari sprint).

Dari hasil dari studi pendahuluan yang telah dilakukan terdapat hasil bahwa faktor risiko hipertensi pada wanita menopause masih sangat tinggi terutama factor asupan lemak dan aktivitas fisik yang tak terkendali selama masa pandemi Covid-19 di wilayah Cinere, Depok. Menurut saya penelitian ini perlu dilakukan agar dapat meningkatkan kesadaran pembaca terkait resiko tinggi terjadinya hipertensi pada wanita menopause terlebih yang tidak menjaga asupan lemak jenuh dan aktivitas fisiknya selama masa pandemic Covid-19. Saya mengangkat penelitian ini pada wanita menopause di wilayah Cinere,Depok dikarenakan masih terdapat kasus hipertensi yang cukup tinggi diwilayah tersebut, sehingga diperlukan perhatian lebih dari masyarakat,petugas kesehatan dan pemerintah dalam mengatasinya. Khususnya, perawat komunitas yang berperan penting dalam memberikan pendidikan kesehatan atau edukasi.

Dalam penatalaksanaan hipertensi perawat berperan untuk memodifikasi perilaku sakit penderita yang bertujuan agar terhindar dari suatu penyakit atau

memperkecil resiko dari sakit yang diderita. Peran perawat komunitas dalam menjalankan fungsinya sebagai educator ialah memberi informasi terkait hipertensi sehingga pengetahuan penderita bertambah dan mampu secara mandiri membangun sikap positif dalam melakukan perawatan hipertensi agar tidak terjadi komplikasi (Prabasari and Juwita, 2021). Searah dengan penelitian yang dilakukan oleh Sutrisno (2013) yang menyatakan bahwa pendidikan kesehatan atau edukasi yang diberikan oleh perawat memiliki pengaruh terhadap perubahan tekanan darah yang menurun pada lansia penderita hipertensi. (Manoppo, Masi and Silolonga, 2018).

## **I.2 Rumusan Masalah**

Dalam menurunkan angka kejadian hipertensi ini, pemerintah mengupayakan suatu program bernama CERDIK, yaitu Cek Kesehatan secara berkala, Enyahkan asap rokok, Rajin Olahraga, Diet, Istirahat yang cukup dan Kelola stress. Dilaksanakannya program ini bertujuan untuk mengurangi angka kematian yang disebabkan oleh penyakit tidak menular. Melalui aspek promotif dan aspek preventif yang lebih ditekankan (Pambudi and Khusna, 2019). Namun kenyataannya yang terlihat dari hasil pengamatan dan fenomena yang ada, peneliti melihat bahwa pada masa pandemic Covid-19 ini banyak masyarakat yang tidak memperhatikan asupan makanannya dan lebih memilih makanan yang berlemak. Serta tidak melakukan aktivitas fisik seperti yang dianjurkan, kegiatan seperti di tempat kerja, sekolah dan lainnya dialihkan melalui *platform online*.

Terkhusus bagi wanita usia menopause yang tengah menghadapi *mood* yang terkadang naik turun akibat dari gejala menopause yang muncul, hal tersebut menyebabkan wanita usia menopause di wilayah Cinere jarang memperhatikan asupan lemaknya dan malas melakukan aktivitas fisik sesuai anjuran. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Mulyasari and Srimiati, 2020) menyebutkan bahwa adanya korelasi yang signifikan antara asupan protein dan lemak, aktivitas fisik, tingkat stress dengan terjadinya hipertensi. Kemudian menurut penelitian (Oh *et al.*, 2018) Melakukan aktivitas fisik secara rutin meliputi aktivitas saat di tempat kerja, disekolah, saat melakukan perjalanan dan lainnya ketika waktu senggang dan

menurunkan tingkat asupan energi yang berlebih dibutuhkan dalam mengatasi hipertensi saat mendekati usia menopause.

Dari hasil dari studi pendahuluan didapat hasil bahwa factor risiko hipertensi pada wanita menopause masih sangat tinggi terutama factor asupan lemak dan aktivitas fisik yang tak terkendali selama masa pandemi Covid-19 di wilayah Cinere, Depok. Dengan fenomena tersebut, peneliti melihat bahwa kedua factor ini dapat meningkatkan resiko hipertensi. Dibutuhkan program khusus yang dibuat oleh tenaga kesehatan setempat untuk mengatasi hal tersebut. Dari urutan masalah tersebut, peneliti melihat bahwa meningkatnya kebiasaan asupan lemak berlebih dan aktivitas fisik yang kurang di masa pandemi Covid-19 menjadi faktor resiko yang perlu di amati dalam tingginya kejadian hipertensi di Indonesia, khususnya pada wanita usia dewasa yang menopause yang memiliki risiko lebih tinggi terutama di wilayah Cinere, Depok. Permasalahan dalam penelitian ini adalah : Apakah Ada Hubungan Asupan Lemak Dan Aktivitas Fisik Dengan Klien Usia Dewasa Hipertensi Yang Menopause Di Kelurahan Cinere Pada Masa Pandemi Covid-19.

### **I.3 Tujuan Penelitian**

#### **I.3.1 Tujuan Umum**

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Asupan Lemak Dan Aktivitas Fisik Dengan Klien Usia Dewasa Hipertensi Yang Menopause Di Kelurahan Cinere Pada Masa Pandemi Covid-19.

#### **I.3.2 Tujuan Khusus**

Tujuan khusus dalam penelitian ini adalah:

- a. Mengetahui gambaran karakteristik responden seperti usia, riwayat keluarga, lama menderita hipertensi dan lama mengalami menopause responden di Wilayah Cinere.
- b. Mengetahui gambaran pola asupan lemak pada wanita dewasa yang menopause di Wilayah Cinere pada masa Covid-19.

- c. Mengetahui gambaran aktivitas fisik pada wanita dewasa yang menopause di Wilayah Cinere pada masa Covid-19.
- d. Mengetahui gambaran hipertensi pada wanita dewasa yang menopause di Wilayah Cinere pada masa Covid-19.
- e. Mengetahui Hubungan Asupan Lemak Dengan Hipertensi pada Klien Usia Dewasa Yang Menopause Di Kelurahan Cinere Pada Masa Pandemi Covid-19
- f. Mengetahui Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Hipertensi pada Klien Usia Dewasa Yang Menopause Di Kelurahan Cinere Pada Masa Pandemi Covid-19.

#### **I.4 Manfaat Penelitian**

##### **a. Bagi Responden**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi perihal factor-faktor yang dapat meningkatkan hipertensi pada masa pandemic covid-19, serta terkait hipertensi pada wanita yang tengah menopause. Sehingga dapat menghindari dan mencegah kejadian maupun komplikasi dari hipertensi.

##### **b. Bagi Perawat**

Hasil penelitian ini diharapkan mampu menambah informasi bagi perawat terkait faktor risiko yang dapat memperburuk kondisi hipertensi pada wanita menopause. Serta sebagai pembaharuan dalam pembuatan asuhan keperawatan tentang hipertensi dan faktor resikonya

##### **c. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai dasar informasi bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian yang berkaitan dengan asupan lemak dan aktivitas fisik dengan klien usia dewasa hipertensi yang menopause.