

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Dewasa merupakan fase lanjutan dari fase remaja dan merupakan fase terlama yang dialami manusia karena hampir seluruh kehidupan manusia dijalani saat fase dewasa (Nurhazlina Mohd. Ariffin, 2021). Fase dewasa dapat disebut juga sebagai fase produktif, hal ini dikarenakan fase ini merupakan fase yang sesuai bagi individu dalam menentukan pekerjaan, menentukan pasangan hidup, menikah, serta berkeluarga (Iswati, 2019).

Fase dewasa juga disebut fase *Quarter-life crisis*. Hal ini terjadi karena ketidaksiapan individu dalam menjalani transisi dari remaja menuju dewasa (Artiningsih and Savira, 2021). Fase inilah yang mempengaruhi gaya hidup individu dewasa. Mulai dari kebiasaan makan yang tidak teratur, stress berlebih, kurangnya kualitas tidur, serta status gizi yang berubah. Jika dibiarkan dalam jangka waktu yang lama, maka berdampak pada kesehatan tubuh dan menyebabkan munculnya penyakit seperti hipertensi.

Hipertensi adalah suatu masalah kesehatan yang dimana tekanan darah sistolic (≥ 140 mmHg) dan diastolic (≥ 90 mmHg) berada di atas normal (Hasanah et al., 2016). Hipertensi menjadi masalah kesehatan sistem sirkulasi yang sering dijumpai masyarakat. Faktor risiko seperti jantung, stroke, diabetes, dan gagal ginjal dapat menyebabkan komplikasi di dalam tubuh apabila hipertensi tidak ditangani (Kartika et al., 2021). Hipertensi menyebabkan 23,7% kematian di Indonesia pada tahun 2006, atau 1,7 juta kematian (Simamora et al., 2021).

Di Indonesia, prevalensi hipertensi meningkat seiring berjalannya waktu. Pada tahun 2018, angka 34,1% menjadi titik prevalensi hipertensi tertinggi di Indonesia dengan perincian tiga provinsi tertinggi yaitu 44,1% pada provinsi Kalimantan Selatan, 39,6% pada provinsi Jawa Barat, 39,3% pada provinsi Kalimantan Timur. (Kemenkes RI, 2018a). Prevalensi hipertensi pada provinsi DKI Jakarta mencapai angka 33,43%, dengan perincian yaitu 33,21% pada kota Jakarta Barat, 29,93% pada kota Jakarta Selatan, 39,05% pada kota Jakarta Pusat, 31,97%

pada kota Jakarta Utara, 35,45% pada kota Jakarta Timur, dan 30,81% pada kabupaten Kepulauan Seribu (Kemenkes RI, 2018b).

Dari 247.849 penduduk yang memiliki hipertensi di kota Jakarta Pusat, 133.159, atau 53,73% dari populasi, telah mendapatkan perawatan di puskesmas, klinik, dan rumah sakit lokal, menurut profil kesehatan DKI Jakarta. (DInkes DKI Jakarta, 2020).

Berdasarkan data capaian pelayanan kesehatan penderita hipertensi Suku Dinas Kesehatan Kecamatan Gambir Kota Jakarta Pusat tahun 2022. Capaian pelayanan kesehatan pada penderita hipertensi menyentuh angka 9.316 kasus atau setara dengan 932 kasus/bulan dan 10% dari total penduduk kecamatan Gambir yang menyentuh angka 96.940 jiwa (PKC Gambir, 2022).

Faktor risiko hipertensi bervariasi, mulai dari yang tidak dapat dimodifikasi sampai dengan yang dapat dimodifikasi. Faktor risiko seperti usia, jenis kelamin, dan riwayat keluarga adalah faktor risiko yang tidak dapat dimodifikasi untuk hipertensi (P2PTM Kemenkes RI, 2019a). Kebiasaan makan menjadi salah satu faktor risiko hipertensi yang dapat dimodifikasi. Pola makan yang salah, konsumsi pangan tinggi kalori, lemak, dan natrium menjadi alasan penyebab kebiasaan makan menjadi faktor risiko hipertensi. Konsumsi makanan yang tinggi lemak berisiko menderita aterosklerosis, penyakit yang membuat denyut nadi meningkat yang menyebabkan pembuluh darah menjadi lebih besar. (Azmi and Handayani, 2021).

Selain kebiasaan makan, durasi tidur menjadi faktor risiko hipertensi berikutnya. Durasi tidur yang singkat dapat menyebabkan peningkatan simpatik dan penurunan saraf parasimpatik, ketidakseimbangan hormone ghrelin dan leptin, menambah nafsu makan serta merusak irama sirkadian. Jika hal ini digabungkan menjadi satu maka terjadi peningkatan tekanan darah (Gosal and Firmansyah, 2022).

Risiko terkena hipertensi meningkat karena status gizi berlebih. Gaya hidup sedentary menyebabkan ketidakseimbangan dalam pengeluaran energy, dalam artian asupan energi yang masuk lebih besar daripada yang keluar. Ketidakseimbangan energi jangka panjang dapat menyebabkan kenaikan berat badan dan obesitas. (Oematan and Oematan, 2021). Hipertensi yang terkait dengan

Jasmin Wulansari Hidayat

“HUBUNGAN KEBIASAAN MAKAN, DURASI TIDUR, STATUS GIZI, DAN TINGKAT STRESS DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA KELOMPOK DEWASA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS GAMBIR”

UPN “Veteran” Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Gizi Program Sarjana
[www.upnvj.ac.id-www.library.upnvj.ac.id-www.repository.upnvj.ac.id]

obesitas ditandai dengan adanya hiperurisemia dan resistensi insulin, meningkatnya aktivitas saraf simpatis, meningkatnya volume plasma dan curah jantung, adanya penumpukkan natrium dan disregulasi hormon yang mengontrol natrium (Hasanah et al., 2016).

Salah satu faktor yang menyebabkan hipertensi pada dewasa adalah stress, yang membuat perasaan yang berlawanan atau negative dan tidak sesuai dengan kebutuhan serta mengancam kesehatan emosional individu (Lidia and Hafifah, 2018). Stress yang berkelanjutan dapat memengaruhi tubuh dengan meningkatkan pelepasan kortisol dan mendorong perilaku yang tidak sehat seperti konsumsi lemak dan natrium diatas ambang batas normal dan aktivitas fisik yang tidak seimbang. Selain itu, stress mengaktifkan aksis sistem saraf, yang merusak jaringan sistem kekebalan. Akibatnya, medulla adrenal mengeluarkan katekolamin, yang mengakibatkan pelepasan epinefrin dan norepinefrin yang berlebihan ke sirkulasi darah. (Tyas, 2021).

Berdasarkan pertimbangan hal-hal yang telah disebutkan, peneliti memutuskan untuk melaksanakan penelitian dengan judul Hubungan kebiasaan makan, durasi tidur, status gizi, dan tingkat stress dengan kejadian hipertensi pada kelompok dewasa di wilayah kerja Puskesmas Gambir..

I.2 Rumusan Masalah

Prevalensi yang terus meningkat setiap tahun membuat hipertensi menjadi masalah kesehatan yang tidak dapat dianggap remeh. Data Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 menyatakan prevalensi hipertensi di DKI Jakarta mencapai angka 33,43% dan akan terus meningkat seiring berjalannya waktu (Kemenkes RI, 2018b). Di wilayah Jakarta pusat, prevalensi hipertensi menyentuh angka 39,05% dan hanya 53,73% yang mendapatkan pelayanan kesehatan dari 247.849 kasus hipertensi yang terjadi di wilayah Jakarta pusat (DInkes DKI Jakarta, 2020). Berdasarkan uraian di atas, muncul perumusan masalah apakah terdapat hubungan antara kebiasaan makan, durasi tidur, status gizi, dan tingkat stress terhadap kejadian hipertensi pada dewasa di wilayah kerja Puskesmas Gambir.

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1. Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara kebiasaan makan, durasi tidur, status gizi, dan tingkat stress dengan kejadian hipertensi pada kelompok dewasa di wilayah kerja Puskesmas Gambir.

I.3.2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran karakteristik responden (umur, jenis kelamin, pekerjaan) pada usia dewasa di wilayah kerja Puskesmas Gambir.
- b. Mengetahui gambaran kejadian hipertensi, kebiasaan makan, durasi tidur, status gizi, dan tingkat stress usia dewasa di wilayah kerja Puskesmas Gambir.
- c. Menganalisis hubungan kebiasaan makan dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa di wilayah kerja Puskesmas Gambir.
- d. Menganalisis hubungan durasi tidur dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa di wilayah kerja Puskesmas Gambir.
- e. Menganalisis hubungan status gizi dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa di wilayah kerja Puskesmas Gambir.
- f. Menganalisis hubungan tingkat stress dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa di wilayah kerja Puskesmas Gambir.

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1. Bagi Responden

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai faktor-faktor risiko hipertensi sehingga dapat meningkatkan kewaspadaan pada masyarakat kepada hipertensi.

I.4.2. Bagi Instansi Kesehatan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi mengenai faktor-faktor risiko hipertensi pada usia dewasa sehingga dapat melakukan upaya pencegahan untuk menurunkan prevalensi kejadian hipertensi pada usia dewasa.

I.4.3. Bagi Peneliti Lain

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai referensi dan bahan masukan bagi penelitian lain atau penelitian lanjutan mengenai hipertensi pada dewasa.