

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan salah satu penyakit PTM yang masih banyak terjadi di Indonesia. Hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg (Kemenkes, 2022). Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), sekitar 1,28 miliar orang berusia antara 30-79 tahun diseluruh dunia menderita hipertensi. Secara global prevalensi hipertensi adalah 33% pada tahun 2023, Dua pertiga dari jumlah tersebut terjadi di Negara-negara dengan pertumbuhan penduduk yang rendah atau kurang tinggi. Jumlah penderita hipertensi akan terus meningkat dan diperkirakan akan mencapai 1,5 miliar orang di dunia pada tahun 2025 (WHO, 2023).

Berdasarkan hasil Riskesdas prevalensi hipertensi di Indonesia tahun 2018 mencapai 34,1% . Berdasarkan karakteristik pada kelompok umur ≥ 45 -54 tahun di Indonesia sebesar 45,3% dan pada kelompok umur ≥ 55 -64 tahun 55,2% karakteristik pada kelompok umur yang mengalami hipertensi paling banyak terjadi pada rentan usia ≥ 75 tahun sebesar 69,5% (Kemenkes RI, 2018). Dari data profil kesehatan Provinsi Lampung tahun 2021 prevalensi hipertensi terdapat sebanyak 20,1% (Dinkes Lampung, 2021). Berdasarkan Profil Kesehatan Provinsi Lampung pada tahun 2022 Prevalensi hipertensi sebesar 23,7% terjadi penurunan angka hipertensi pada tahun 2023 sebesar 19,6%. (Dinkes Lampung, 2023).

Prevalensi hipertensi pada tahun 2021 di Kota Metro terdapat sebanyak 19,5% (33.672) (Dinkes Kota Metro, 2021). Pada tahun 2022 prevalensi hipertensi didapatkan 21,5% (36.819) (Dinkes Kota Metro, 2022). Pada tahun 2023 prevalensi hipertensi didapatkan 19,9% (34.739) (Dinkes Kota Metro, 2023). Prevalensi hipertensi di Kota Metro selama 3 tahun terakhir terjadi tren Fluktuatif dimana sempat terjadi kenaikan ditahun 2022 namun menurun pada tahun 2023. Estimasi kasus hipertensi di Puskesmas Yosomulyo pada tahun 2021 terdapat 6.513 kasus (19,2%) (Dinkes Kota Metro, 2021). Pada tahun 2022 estimasi kasus hipertensi mengalami penurunan menjadi 2.231 kasus (6,6%) (Dinkes Kota Metro, 2022). Kemudian estimasi kasus hipertensi mengalami

peningkatan pada tahun 2023 sebanyak 6.719 kasus (19,5%) (Dinkes Kota Metro, 2023). Hal ini menunjukkan meskipun ada penurunan sementara, tetapi hipertensi masih menjadi masalah yang terus berkembang dan memerlukan perhatian yang serius.

Ada beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya hipertensi yaitu hipertensi ada yang tidak dapat dikontrol dan ada yang dapat dikontrol. Faktor pemicu hipertensi yang tidak dapat dikontrol antara lain genetik atau keturunan, jenis kelamin, dan usia. Sedangkan faktor pemicu hipertensi yang dapat dikontrol antara lain aktivitas fisik, merokok, kegemukan, pola makan atau konsumsi makanan yang salah, konsumsi alkohol, dan garam berlebihan (Sari, 2017).

Salah satu faktor yang menyebabkan hipertensi yaitu jenis kelamin, jenis kelamin wanita lebih beresiko mengalami hipertensi setelah menopause. Menopause dapat menyebabkan ketidaknyamanan dan gangguan dalam kehidupan sehari-hari yang dapat menurunkan kualitas hidup. Selain itu, terdapat meningkatkan risiko pada penyakit kardiovaskuler. Usia mempengaruhi risiko terjadinya hipertensi hal itu karena adanya penyempitan lumen dan dinding pembuluh darah serta terjadinya kekakuan dan kurangnya elastisitas dinding pembuluh darah (Sari, 2017).

Hipertensi dapat berakibat pada peningkatan morbiditas (angka kesakitan) dan mortalitas (angka kematian). Komplikasi dari hipertensi dapat mengakibatkan stroke, aneurisma, gagal jantung, serangan jantung. Apabila hipertensi tidak ditanggulangi secara baik maka akan mengakibatkan gangguan ginjal dan pembuluh darah system syaraf pusat (Triyanto, 2017).

Pola makan menurut Pusat Pengembangan Konsumsi Pangan adalah susunan makanan yang mencakup jenis dan jumlah bahan makanan rata-rata per orang per hari yang umum dimakan dalam jangka waktu tertentu mineral (Nur et al., 2022). Kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi garam atau makanan asin dapat menyebabkan terjadinya hipertensi. Begitu pula dengan kebiasaan memakan makanan yang rendah serat dan tinggi lemak jenuh (Ekasari *et al.*, 2021). Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Alisa *et al.*, 2023) tentang Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi Usia 40-59 Tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Air Dingin. Didapatkan hasil ada Hubungan Pola Makan dengan

Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Air Dingin dengan nilai $p\text{ value}$ $0,045 < \alpha 0,05$.

Aktivitas fisik merupakan komponen tubuh bergerak dengan cara yang mengkonsumsi lebih banyak kalori atau energi. Kurangnya olahraga menyebabkan kenaikan berat badan, yang meningkatkan kemungkinan peningkatan tekanan darah. Pentingnya aktivitas fisik dan gerakan dalam mengembangkan otot jantung yang lebih kuat. Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Sagalulu *et al.*, 2023) tentang hubungan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada wanita menopause menunjukkan bahwa hasil nilai $p\text{ value}$ (0.003) $< \alpha$ (0.05), jika $p < \alpha$ (0.05), jika $p < \alpha$ berarti H_a diterima. Terdapat hubungan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada wanita menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Tealaga Kabupaten Gorontalo.

Berdasarkan dari uraian latar belakang di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi Pada Wanita Menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Yosomulyo Kota Metro Tahun 2025.

B. Rumusan Masalah

Prevalensi hipertensi pada tahun 2023 didapatkan 19,9% (34.739) (Dinkes Kota Metro, 2023). Jumlah kasus hipertensi pada wanita menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Yosomulyo Kota Metro mengalami Fluktuatif yaitu pada tahun 2021 terdapat 6.513 kasus (19,2%) (Dinkes Kota Metro, 2021). Pada tahun 2022 kasus hipertensi mengalami penurunan menjadi 2.231 kasus (6,6%) (Dinkes Kota Metro, 2022). Kemudian kasus hipertensi mengalami peningkatan pada tahun 2023 sebanyak 6.719 kasus (19,5%) (Dinkes Kota Metro, 2023). Berdasarkan latar belakang masalah diatas, rumusan masalah penelitian ini adalah : Apakah ada Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi Pada Wanita Menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Yosomulyo Kota Metro?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Pola Makan dan Aktivitas dengan Kejadian Hipertensi Pada Wanita Menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Yosomulyo Kota Metro tahun 2025.

2. Tujuan Khusus

Secara khusus, tujuan penelitian di Wilayah Kerja Puskesmas Yosomulyo Kota Metro adalah :

- a. Untuk mengetahui proporsi hipertensi pada wanita menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Yosomulyo Kota Metro.
- b. Untuk mengetahui proporsi pola makan pada wanita menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Yosomulyo Kota Metro.
- c. Untuk mengetahui proporsi aktivitas fisik pada wanita menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Yosomulyo Kota Metro.
- d. Untuk mengetahui hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada wanita menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Yosomulyo Kota Metro.
- e. Untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada wanita menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Yosomulyo Kota Metro.

D. Manfaat

1. Bagi Wilayah Kerja Puskesmas Yosomulyo Kota Metro

Sebagai tambahan informasi guna meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan bagi masyarakat yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada wanita menopause.

2. Bagi Prodi Kebidanan Metro

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan literasi dipergustakaan Poltekkes Tanjungkarang dan sebagai sarana atau bahan acuan penelitian di masa yang akan datang mengenai hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada wanita menopause.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai bahan pembanding atau bacaan untuk peneliti selanjutnya dalam melakukan penelitian yang berkaitan dengan hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada wanita menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Yosomulyo Kota Metro.

E. Ruang Lingkup

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain *survey analitik* menggunakan rancangan *Cross Sectional* untuk mengetahui hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada wanita menopause. Variabel independen pada penelitian ini adalah pola makan dan aktivitas fisik dan variabel dependen adalah hipertensi pada wanita menopause serta analisis data yang digunakan. Penelitian ini akan dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Yosomulyo Kota Metro. Waktu penelitian ini dilaksanakan pada bulan April tahun 2025. Pengambilan sampel yang digunakan adalah dengan metode *Purposive Sampling*.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Alisa et al., 2023) membahas tema yang sama dan variabel yang sama, yaitu pola makan. Penelitian ini menggunakan desain *Cross Sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia dan jumlah sampel 64 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Total Sampling*. Dengan hasil penelitian didapatkan nilai *p-value*=0,000 yaitu ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian hipertensi. Penelitian ini dilaksanakan di Dusun III dan IV Desa Meranti Paham Kabupaten Labuan Batu Provinsi Sumatera Utara.

Berdasarkan penelitian sebelumnya, yang menjadi kebaruan dalam penelitian ini adalah menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain *survey analitik* dengan pendekatan *Cross Sectional*. Teknik pengambilan sampel yaitu teknik *Purposive Sampling*. Penelitian ini dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Yosomulyo Kota Metro pada tahun 2025.