

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu kondisi pembuluh darah mengalami tekanan yang semakin meningkat secara terus-menerus dengan tekanan sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan diastolik ≥ 90 mmHg. Orang dengan hipertensi sebagian besar tidak menyadari dirinya telah menderita hipertensi sehingga hipertensi juga disebut sebagai “*silent killer*” (World Health Organization, 2024).

World Health Organization (2023) ada sekitar 1,28 milyar orang dewasa berusia 30 – 79 tahun di dunia yang menderita hipertensi. Prevalensi hipertensi di Indonesia pada penduduk berusia ≥ 18 tahun di Indonesia berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) sebanyak 30,8% pada tahun 2023 (Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, 2023). Berdasarkan data Profil Kesehatan Provinsi Bali jumlah estimasi penderita hipertensi pada tahun 2023 cukup tinggi yaitu sebanyak 309.173 jiwa. Kota Denpasar menempati peringkat kelima dengan jumlah penderita hipertensi sebanyak 15.914 jiwa (Dinas Kesehatan Provinsi Bali, 2023). Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di UPTD Puskesmas I Denpasar Selatan, jumlah penderita hipertensi pada bulan Desember 2024 adalah 60 orang.

Faktor risiko hipertensi sangat berkaitan dengan gaya hidup yang tidak sehat seperti pola makan buruk, merokok, konsumsi alkohol, dan kurangnya aktivitas fisik (Furqani dkk., 2020). Seiring perkembangan zaman dan kemajuan teknologi, masyarakat semakin terbiasa dengan gaya hidup sedentari akibat kemudahan akses dalam segala hal, yang ditandai dengan tingginya konsumsi

makanan cepat saji, tingginya stres, dan rendahnya aktivitas fisik terutama di daerah perkotaan (Prabawati & Khristiana Blegur, 2020). Perilaku sedentari adalah aktivitas dengan pengeluaran energi rendah seperti duduk terlalu lama saat menonton televisi, bekerja di depan komputer, menggunakan telepon, bermain *mobile game*, dan membaca buku (Noor dkk., 2024).

Tingginya perilaku sedentari diketahui berkontribusi terhadap peningkatan berat badan dan obesitas yang tercermin dari nilai indeks massa tubuh (IMT) yang tinggi (Wenni dkk., 2023). Obesitas sendiri merupakan faktor risiko kuat terhadap hipertensi, karena jaringan lemak yang berlebihan dapat mengganggu sirkulasi darah (Wahyuni dkk., 2023). Sebanyak 58,6% individu dengan IMT tinggi mengalami hipertensi menunjukkan bahwa terdapat hubungan erat antara obesitas dan hipertensi (Gunaidi dkk., 2022).

Pemerintah melalui program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) telah berupaya menekan angka hipertensi dengan mempromosikan gaya hidup sehat, termasuk peningkatan aktivitas fisik dan pengurangan perilaku sedentari (Kemenkes RI, 2017). Namun demikian, studi terbaru menunjukkan bahwa sebagian besar pasien hipertensi masih memiliki perilaku sedentari yang cukup tinggi. Sebanyak 74,67% pasien hipertensi tercatat memiliki perilaku sedentari sedang hingga berat (Platini dkk., 2024) dan sebanyak 68,3% memiliki perilaku sedentari > 8 jam dan mengalami obesitas (Sumilat & Fayasari, 2020).

Studi pendahuluan yang dilaksanakan di UPTD Puskesmas I Denpasar Selatan melalui wawancara dan pengukuran IMT kepada 5 pasien hipertensi, menunjukkan bahwa dari 2 pasien yang mengalami *overweight*, 1 orang memiliki perilaku sedentari rendah dan 1 orang memiliki perilaku sedentari tinggi. Sementara

itu, di antara 3 pasien yang mengalami obesitas, 2 orang memiliki perilaku sedentari sedang dan 1 orang memiliki perilaku sedentari tinggi. Selain itu, hasil wawancara dengan tenaga kesehatan setempat mengungkapkan bahwa pengukuran berat badan dan tinggi badan—untuk menghitung IMT—belum dilakukan secara rutin terutama pada pasien hipertensi, karena hanya dilakukan saat dianggap perlu.

Berdasarkan latar belakang di atas, menunjukkan bahwa adanya potensi hubungan antara perilaku sedentari dengan indeks massa tubuh pada pasien hipertensi yang belum banyak dikaji, khususnya di UPTD Puskesmas I Denpasar Selatan. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Perilaku Sedentari dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada Penderita Hipertensi di UPTD Puskesmas I Denpasar Selatan Tahun 2025”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, rumusan masalah untuk usulan penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan perilaku sedentari dengan indeks massa tubuh pada penderita hipertensi di UPTD Puskesmas I Denpasar Selatan?”

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini meliputi tujuan umum dan tujuan khusus, sebagai berikut:

1. Tujuan umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan perilaku sedentari dengan indeks massa tubuh pada penderita hipertensi di UPTD Puskesmas I Denpasar Selatan.

2. Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi perilaku sedentari pada penderita hipertensi di UPTD Puskesmas I Denpasar Selatan.
- b. Mengidentifikasi indeks massa tubuh (IMT) pada penderita hipertensi di UPTD Puskesmas I Denpasar Selatan.
- c. Menganalisis hubungan perilaku sedentari dengan indeks massa tubuh (IMT) pada penderita hipertensi di UPTD Puskemas I Denpasar Selatan.

D. Manfaat Penelitian

Peneliti berharap penelitian ini dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis:

1. Manfaat teoritis

Manfaat teoritis yang peneliti harapkan pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Hasil dari penelitian diharapkan dapat memberikan informasi ilmiah khususnya pada bidang keperawatan medikal bedah mengenai pemahaman teori perilaku sedentari dengan indeks massa tubuh pada penderita hipertensi.
- b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi peneliti selanjutnya dalam melakukan penelitian serupa tentang hubungan perilaku sedentari dengan indeks massa tubuh pada penderita hipertensi dengan mengembangkan faktor-faktor lainnya.

2. Manfaat praktis

Manfaat praktis yang peneliti harapkan pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi Kepala UPTD Puskesmas I Denpasar Selatan dalam hal pemberian penyuluhan mengenai perilaku sedentari dan indeks massa tubuh sebagai tindakan preventif untuk mencegah terjadinya hipertensi.
- b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan saran kepada perawat di Puskesmas I Denpasar Selatan dalam mengembangkan standar asuhan keperawatan pada pasien hipertensi dengan perilaku sedentari dan indeks massa tubuh tinggi.