BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Saat ini, kesehatan merupakan suatu hal yang sangat penting dalam berbagai aspek kehidupan. Upaya kesehatan dilakukan oleh pemerintah untuk meningkatkan derajat kesehatan. Berdasarkan Undang Undang No. 36 Tahun 2009 pasal 50 ayat 1, “Pemerintah dan pemerintah daerah bertanggung jawab meningkatkan dan mengembangkan upaya kesehatan.” dan pasal 51 ayat 1, “Upaya kesehatan diselenggarakan untuk mewujudkan derajat kesehatan yang setinggi-tingginya bagi individu atau masyarakat.”

Salah satu sasaran pokok kesehatan nasional ditinjau dari Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) 2015-2019 adalah meningkatkan pengendalian penyakit tidak menular. Berdasarkan Undang Undang No. 23 Tahun 1992, “Pemberantasan penyakit tidak menular dilaksanakan untuk mencegah dan mengurangi penyakit dengan perbaikan dan perubahan perilaku masyarakat dan dengan cara lain.”

Penyakit tidak menular yang ada di Indonesia adalah tekanan darah tinggi atau hipertensi. Saat ini hipertensi merupakan masalah kesehatan utama di dunia termasuk juga di Indonesia. Pada tahun 2008 di seluruh dunia, sekitar 40% dari orang dewasa berusia di atas 25 tahun telah didiagnosis menderita hipertensi. Jumlah penderita hipertensi naik menjadi 1 miliar pada tahun 2008 .Menurut data

Global Status Report on Noncommunicable Diseases 2010, prevalensi hipertensi tertinggi adalah di wilayah Afrika, yaitu 46% dari orang dewasa berusia di atas 25 tahun, sedangkan prevalensi terendah, di Amerika yaitu 35% (World Health Organization, 2013). Peningkatan penderita hipertensi tidak hanya terjadi di negara maju namun juga banyak terjadi di negara berkembang. Salah satu negara yang memiliki prevalensi hipertensi tertinggi adalah Indonesia (Prastyo, 2015). Prevalensi penderita hipertensi berdasarkan Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) 2015-2019 pada tahun 2013 sebesar 25,8%. Sementara itu, ditinjau dari Hasil Utama Riskesdas tahun 2018, prevalensi hipertensi mengalami peningkatan menjadi 34,1% (Riskesdas, 2018). Sedangkan untuk prevalensi hipertensi di Bali yang didapat melalui pengukuran pada umur ≥18 tahun sebesar 19,9% (Riskesdas, 2013). Ditinjau dari Profil Kesehatan Kabupaten Badung prevalensi penderita hipertensi yang telah mendapat pelayanan kesehatan sebesar 76,7% dari total jumlah penduduk (Badung, 2018).

Faktor penyebab hipertensi adalah gaya hidup yang tidak sehat seperti pola istirahat yang tidak cukup, kebiasaan minum kopi dan kebiasaan merokok. Merokok dapat menimbulkan beban kerja jantung dan menaikkan tekanan darah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nikotin yang terdapat dalam rokok dapat meningkatkan penggumpalan pembuluh darah dan dapat menyebabkan pengapuran pada dinding pembuluh darah. Karbon monoksida dalam asap rokok akan menggantikan ikatan oksigen dalam darah. Hal tersebut mengakibatkan tekanan darah meningkat karena jantung dipaksa memompa untuk memasukkan

oksigen yang cukup ke dalam organ dan jaringan tubuh lainnya (Hanafi, 2016). Berdasarkan hasil penelitian, hasil uji chi-square dengan tingkat kepercayaan 95%, menunjukkan bahwa ada hubungan antara perilaku merokok dengan kejadian hipertensi ($p<0,05$). Merokok merupakan faktor risiko kejadian hipertensi dengan nilai OR = 15,471. Hal ini menunjukkan bahwa responden yang merokok berisiko 15 kali untuk terjadinya hipertensi dibandingkan dengan responden yang tidak merokok (Sriani dkk, 2016).

Pola istirahat yang tidak cukup juga memengaruhi tekanan darah. Tekanan darah normal akan menurun ketika seseorang sedang tidur dalam keadaan normal (sekitar 10- 20%) dibandingkan ketika saat dalam keadaan sadar. Keadaan ini bisa dihubungkan karena penurunan aktifitas simpatis pada saat keadaan kita tidur. Salah satu faktor yang mempengaruhi tekanan darah yaitu pola istirahat (Lumantaw, Rompas, & Onibala, 2016). Pola tidur (istirahat) yang buruk meliputi durasi tidur yang kurang dari kebutuhan menurut umur, tidur terlalu larut malam dan bangun terlalu cepat, tidur tidak nyenyak sering terbangun karena suatu hal, sedangkan pola tidur yang baik meliputi durasi tidur yang sesuai dengan kebutuhan menurut umur, tidur nyenyak tidak terbangun karena suatu hal di sela-sela waktu tidur (Hidayat, 2008). Orang yang mempunyai gangguan tidur baik pada usia muda maupun tua perlu diberikan perhatian khusus oleh dokter ahli jantung karena dianggap sebagai salah satu faktor risiko hipertensi. Kualitas dan kuantitas tidur dapat memengaruhi proses hemostasis dan bila proses ini terganggu maka dapat menjadi salah satu faktor meningkatnya penyakit

kardiovaskuler. Tekanan darah dipengaruhi oleh sistem otonom yakni simpatis dan parasimpatis. Orang yang mempunyai kualitas tidur yang buruk akan mengalami peningkatan aktivitas simpatis dan penurunan aktivitas parasimpatis (Bukit, 2003).

Selain kebiasaan merokok dan pola istirahat, kebiasaan minum kopi juga memengaruhi tekanan darah. Minuman kopi sangat digemari oleh hampir seluruh kalangan usia mulai dari remaja, dewasa, hingga lansia. Konsumsi kopi masyarakat di Indonesia meningkat pesat sebesar 98% dalam 10 tahun terakhir padahal pertumbuhan konsumsi dunia hanya 2.5% (Kemenperin, 2016). Kopi juga mempunyai kandungan kafein. Kafein dikatakan sebagai penyebab berbagai penyakit. Pada penelitian lainnya, menunjukkan bahwa kafein dapat memfasilitasi terjadinya pelepasan *serotonin* dan *dopaminergic transmission*. Kedua hal ini berkontribusi sebagai penyebab depresi (Wang et al. 2016). Jika konsumsi kopi dan kafein yang berelebihan tidak dihentikan, senyawa yang ada dapat merusak lapisan lambung dan memicu gangguan pencernaan. Kafein juga dapat memicu respon asam meningkat dan menyebabkan diare atau sembelit

Kafein memiliki efek negatif yang signifikan terhadap suasana hati dan performa kerja ketika digunakan terus menerus atau berkelanjutan (James dan Keane, 2007). Efek kronis kebiasaan konsumsi kafein diperkirakan dapat mempengaruhi peningkatan tekanan darah (Myers, 2004). Studi deskriptif tentang efek samping kafein menunjukkan bahwa 34,3% peminum minuman energi di yang mengandung kafein mengatakan mengalami efek samping seperti palpitasi,

insomnia, nyeri kepala, tremor, gelisah, serta mual dan muntah (Bawazeer dan Alsobahi, 2013).

Budaya minum kopi terus menguat di semua kalangan dan di semua kelas sosial di Indonesia. Acara minum kopi ini identik dengan agenda *gaul*, *hang out*, silaturahmi, rembuk bisnis, reuni atau urusan lain di luar rumah dengan suasana santai. Tidak heran bila kedai kopi tumbuh di mana-mana. Di Jakarta dan sekitarnya kini tercatat ada 1.500 kedai kopi resmi, dan dalam beberapa tahun terakhir tumbuh 10% per tahun. Di Bandung, Medan, Surabaya, Bali, angka pertumbuhannya mencapai 6-7%. Salah satu kedai kopi di Bali adalah Kedai Kopi Petrikora yang terletak di Perumahan Dalung Permai, Badung, Kuta Utara. Pengunjung di Petrikora dapat mencapai 20-30 per hari. Masih banyak kalangan masyarakat yang tidak mengetahui dampak kebiasaan minum kopi dengan tekanan darah, bahkan walaupun mereka sudah mengetahui hal tersebut mereka akan tetap menganggap minuman tersebut adalah kewajiban minuman yang harus dinikmati setiap hari. Berdasarkan data tersebut penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul "Gaya Hidup Merokok, Minum Kopi, Pola Istirahat Dan Tekanan Darah Pada Orang Dewasa Muda Di Desa Adat Dalung, Kecamatan Kuta Utara, Kabupaten Badung (Studi Kasus di Kedai Kopi Petrikora)".

B. Rumusan Masalah

Dari latar belakang diatas, maka dapat dirumuskan masalah dalam tugas akhir yaitu "Bagaimanakah Gaya Hidup Merokok, Minum Kopi, Pola Istirahat Dan

Tekanan Darah Pada Orang Dewasa Muda Di Desa Adat Dalung, Kecamatan Kuta Utara, Kabupaten Badung (Studi Kasus di Kedai Kopi Petrikora)?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

   Untuk mengetahui Gaya Hidup Merokok, Minum Kopi, Pola Istirahat Dan Tekanan Darah Pada Orang Dewasa Muda Di Desa Adat Dalung, Kecamatan Kuta Utara, Kabupaten Badung (Studi Kasus di Kedai Kopi Petrikora)

2. Tujuan Khusus

a. Mengidentifikasi kebiasaan minum kopi pada orang dewasa.
b. Untuk mengidentifikasi kebiasaan merokok pada orang dewasa
c. Untuk mengidentifikasi pola istirahat orang dewasa
d. Untuk mengukur tekanan darah pada orang dewasa.
e. Untuk menggambarkan kecenderungan sebaran tekanan darah berdasarkan gaya hidup orang dewasa

D. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang semakin luas bagi peneliti selanjutnya dan juga memperoleh pengalaman dalam melakukan penelitian. Dengan demikian, diharapkan masyarakat dapat menambah pengetahuan mengenai gaya hidup dan kopi

b. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan masyarakat dapat mengurangi kebiasaan minum kopi dan lebih memahami dampaknya dengan tekanan darah. Diharapkan juga dapat memberi informasi, pengetahuan dan menambah wawasan masyarakat.