

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi yaitu kondisi yang banyak ditemukan di kalangan masyarakat dan dari berbagai kelompok usia. Penyakit ini ditandai dengan tekanan darah, di mana tekanan sistolik melebihi 140 mmHg dan tekanan diastolik melebihi 90 mmHg (Elisabeth dkk., 2023). Hipertensi dibagi menjadi dua jenis yaitu primer terjadi pada sekitar 95% kasus dan biasanya disebabkan oleh kebiasaan gaya hidup, seperti minimnya aktivitas fisik atau pola makan yang kurang sehat. Hipertensi sekunder lebih jarang terjadi, hanya sekitar 5% kasus, dan disebabkan oleh kondisi medis tertentu, seperti penyakit ginjal, atau efek samping dari obat-obatan tertentu (Aryantiningsih & Silaen, 2018).

Hipertensi sering dianggap sebagai penyakit yang tidak menunjukkan gejala. Oleh karena itu, gejala penyakit ini seringkali baru terasa ketika kondisinya sudah parah (Patmawati dkk., 2021). Akibatnya, banyak orang yang tidak menyadari bahaya hipertensi hingga akhirnya mengalami kematian mendadak akibat komplikasi serius, seperti stroke, gagal ginjal, atau masalah jantung, yang diakibatkan tekanan darah yang tidak terkontrol. Penyakit hipertensi sering disebut sebagai "*silent killer*" karena banyak penderitanya yang tidak menyadari betapa berbahayanya kondisi ini (Aswad dkk., 2022).

Menurut WHO (2020), bahwa diperkirakan sekitar 1,13 miliar (15%) orang di seluruh dunia mengalami hipertensi, dan jumlah ini diprediksi akan terus meningkat dan mencapai sekitar 1,5 miliar pada tahun 2025. Selain itu, setiap tahun sekitar 9,4 juta orang diperkirakan meninggal akibat komplikasi yang timbul akibat hipertensi. Asia Tenggara menempati posisi ketiga dalam jumlah kasus hipertensi yang mencapai 25% (WHO, 2021). Menurut data Riskesdas (2018), tingkat kejadian hipertensi di Indonesia pada tahun 2018 berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia ≥ 18 tahun (34,1%). Kalimantan Selatan merupakan provinsi dengan tingkat hipertensi tertinggi sebesar 44.13%, dan Papua merupakan provinsi dengan tingkat hipertensi terkecil sebesar 22.22%. Berdasarkan data pengukuran tekanan darah pada individu berusia 18 tahun ke atas, diperkirakan ada sekitar 63.309.620 orang dengan hipertensi di Indonesia (Rikesdas, 2018).

Berdasarkan data Riskesdas (2018), tingkat kejadian hipertensi di Provinsi Bali mencapai 30,97% dari total populasi yang terdiagnosis hipertensi. Berdasarkan data Profil Kesehatan Provinsi Bali (2023), dimana penderita hipertensi di Bali berusia ≥ 15 tahun yaitu 309.173 orang dan persentase penderita hipertensi berusia di atas 15 tahun pada perempuan 50,44% dibandingkan laki-laki 49,55% (Dinkes Provinsi Bali, 2023). Pada tahun 2023, hipertensi tetap menjadi penyakit yang paling sering ditemukan di Kabupaten Gianyar, menempati posisi keempat dengan jumlah penderita usia di atas 15 tahun mencapai 24.905 orang. Kabupaten Tabanan berada di peringkat pertama dengan 131.099 penderita, disusul oleh Kabupaten Jembrana dengan 67.836 penderita, dan Kabupaten Buleleng di peringkat ketiga

dengan 43.597 penderita. Selain itu, hipertensi juga tercatat sebagai penyakit peringkat pertama dalam daftar 10 besar penyakit di Kabupaten Gianyar pada tahun 2023 (Dinkes Kabupaten Gianyar, 2023).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Blahbatuh I data penderita hipertensi tahun 2021 terdapat 925 penderita hipertensi, yang kemudian mengalami penurunan menjadi 826 kasus pada tahun 2022. Namun, di tahun 2023, meningkat menjadi 1.212 kasus, hingga Oktober 2024, naik menjadi 1.431 kasus. Selain itu, berdasarkan data kunjungan pasien hipertensi hingga oktober 2024, sebanyak 244 pasien memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) normal, sementara 106 pasien dengan kategori gemuk dan 27 pasien dengan kategori obesitas. Sementara itu, hasil data wawancara dengan pihak Puskesmas menunjukkan penyebab hipertensi di puskesmas Blahbatuh I akibat gaya hidup yang tidak sehat, kelebihan berat badan, serta kurangnya aktivitas fisik. Wawancara dengan 10 pasien hipertensi menunjukkan bahwa 5 pasien rutin melakukan aktivitas fisik, sementara 5 lainnya jarang melakukannya dengan rata-rata tingkat aktivitas fisik pasien sehari-hari adalah sebagai petani, pedagang, wiraswasta dan ibu rumah tangga.

Kenaikan tekanan darah yang terjadi secara berkelanjutan dan tidak dikendalikan sejak dini, dapat berisiko menyebabkan gangguan kesehatan seperti penyakit jantung koroner, stroke, dan gagal ginjal (Biahimo dkk., 2022). Untuk mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi dapat dilakukan dengan cara farmakologis dengan obat-obatan untuk menurunkan tekanan darah, maupun non

-farmakologis yang dapat dilakukan dengan perubahan gaya hidup, seperti mengikuti menjaga pola makan, rutin beraktivitas fisik, dan mengelola stres. Pengobatan farmakologis lebih efektif dalam menurunkan tekanan darah jika dilakukan bersama dengan nonfarmakologis (Maudi dkk., 2021).

Hipertensi sering kali tidak diketahui penyebab pastinya, namun ada beberapa faktor risiko yang menyebabkan terjadinya peningkatan tekanan darah, seperti usia lanjut dan riwayat hipertensi dalam keluarga. Selain itu, faktor lain yang dapat berkontribusi pada timbulnya hipertensi antara lain kelebihan berat badan yang disertai dengan kurangnya aktivitas fisik, serta pola makan yang tinggi lemak dan garam (Yulia & Himawan, 2021). Salah satu faktor risiko yang paling sering dikaitkan dengan hipertensi adalah peningkatan Indeks Massa Tubuh (IMT) yang menunjukkan adanya kelebihan berat badan (Rahma & Baskari, 2019).

Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan metode penilaian status gizi seseorang dengan membandingkan berat badan dan tinggi badan. (Oktorika dkk., 2020). Seseorang dikategorikan obesitas jika memiliki IMT lebih dari 27 kg/m² (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Kurangnya aktivitas fisik menjadi salah satu penyebab utama peningkatan risiko kelebihan berat badan yang tidak hanya disebabkan oleh asupan makanan berlebih, tetapi juga oleh rendahnya tingkat aktivitas fisik, yang dilakukan dapat meningkatkan kemungkinan seseorang mengalami hipertensi (Cristanto dkk., 2021).

Aktivitas fisik adalah segala gerakan tubuh yang melibatkan otot dan membutuhkan energi. Orang yang rutin melakukan aktivitas fisik memiliki tekanan

darah yang lebih rendah dan jarang mengalami hipertensi dibandingkan dengan yang tidak aktif (Wirakhmi & Purnawan, 2023). Menurut Kemenkes (2019), tingkat aktivitas fisik dibagi menjadi tiga kategori berdasarkan intensitasnya. Aktivitas fisik ringan, seperti berjalan santai, duduk, atau melakukan pekerjaan rumah ringan. Aktivitas fisik sedang, seperti berjalan cepat, berkebun, atau bermain bulu tangkis. Sementara aktivitas fisik yang berat menyebabkan tubuh mengeluarkan banyak keringat, meningkatkan denyut jantung dan napas, seperti, membawa beban, atau bersepeda dengan lintasan menanjak.

Beberapa studi telah menunjukkan bahwa Indeks Massa Tubuh (IMT) yang normal berkontribusi pada pengelolaan hipertensi yang lebih baik, seperti pada penelitian (Fitriani dkk., 2022) menunjukkan bahwa pasien dengan IMT normal cenderung tidak mengalami hipertensi dibandingkan dengan pasien yang memiliki IMT tinggi. Dari 115 responden dengan 48 responden dengan status obesitas, sebanyak 35 orang (72,9%) mengalami hipertensi. Pada kelompok *overweight*, dari 29 responden, terdapat 16 orang (55,2%) yang mengalami hipertensi. Sementara itu, dari 33 responden dengan IMT normal, 8 orang (24,2%) di antaranya mengalami hipertensi. Pada kelompok *underweight*, dari 5 responden, hanya 1 orang (20%) yang mengalami hipertensi dengan $p\text{-value} = 0,00 (< 0,05)$ yang mendukung bahwa IMT normal berkontribusi pada pengelolaan hipertensi yang lebih baik.

Sejalan pula dengan penelitian (Koloay dkk., 2017) 95 responden menunjukkan bahwa dari 64 responden yang aktif melakukan aktivitas fisik, 41

orang (64,1%) mengalami hipertensi, sementara 23 orang (34,9%) tidak hipertensi. 31 responden yang kurang aktif, 28 orang (90,3%) mengalami hipertensi, dan hanya 3 orang (9,7%) tidak hipertensi dengan $p \text{ value} = 0,007$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik dan hipertensi. Dimana responden yang aktif cenderung memiliki status tekanan darah tidak hipertensi dibandingkan dengan mereka yang kurang aktif.

Pemeriksaan rutin yang dilakukan penderita hipertensi hanya mengandalkan obat yang diberikan oleh puskesmas, yaitu amlodipine 5mg dan kaptopril 25mg untuk menurunkan tekanan darah, sehingga cenderung mengabaikan perubahan pola gaya hidup, seperti aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh yang penting untuk pengelolaan tekanan darah. Sebagian besar penelitian sebelumnya fokus pada aktivitas fisik dan hubungannya dengan tekanan darah. Namun, penelitian ini berfokus pada hubungan antara tingkat aktivitas fisik dan indeks massa tubuh, untuk melihat keterkaitan antara status berat badan seseorang baik yang memiliki IMT normal maupun obesitas dengan tingkat keaktifan mereka dalam melakukan aktivitas fisik sehari-hari.

Tingkat aktivitas fisik pasien sehari-hari meliputi bagaimana para petani dan pedagang bekerja dengan aktivitas fisik sedang hingga berat, seperti mengelola ladang atau mengangkat barang. Wiraswasta dan ibu rumah tangga memiliki jam kerja fleksibel dengan aktivitas fisik ringan hingga sedang. Aktivitas fisik sehari-hari ini dipilih karena lebih fleksibel dilakukan pasien di lingkungan mereka sendiri, sehingga dapat menunjukkan pola aktivitas mereka yang sebenarnya dalam menge

-lola hipertensi. Penelitian ini bertujuan untuk memahami apakah ada hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh (IMT) pada dengan pasien hipertensi, sehingga dapat membantu pengelolaan hipertensi secara lebih efektif.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) Pada Pasien Dengan Hipertensi Di UPTD Puskesmas Blahbatuh I Tahun 2025”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam peneliti ini adalah “Apakah Ada Hubungan Antara Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) Pada Pasien Hipertensi?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Tujuan umum dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) Pasien Hipertensi di UPTD Puskesmas Blahbatuh I Tahun 2025

2. Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi tingkat aktivitas fisik pada pasien hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Blahbatuh I Tahun 2025
- b. Mengidentifikasi indeks massa tubuh (IMT) pada pasien hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Blahbatuh I Tahun 2025

- c. Menganalisis hubungan tingkat aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh (IMT) pada pasien hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Blahbatuh I Tahun 2025

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi sebuah informasi dalam pengembangan Ilmu Keperawatan Medikal bedah khususnya perihal hubungan tingkat aktifitas fisik dengan indeks massa tubuh (imt) pada pasien penderita hipertensi.

2. Manfaat praktis

- a. Bagi tenaga kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan acuan dalam merancang program intervensi yang berfokus pada aktivitas fisik yang disesuaikan dengan status IMT pasien hipertensi untuk mendukung pengelolaan tekanan darah secara efektif.

- b. Bagi institusi pelayanan kesehatan

Hasil Penelitian ini dapat memberikan masukan bagi institusi dalam meningkatkan kualitas pelayanan keperawatan kepada pasien hipertensi dan dapat dijadikan sebagai suatu bukti untuk mengembangkan praktik keperawatan.