

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Hipertensi merupakan penyakit kardiovaskuler yang tidak menular. Hipertensi adalah suatu keadaan yang ditandai dengan tekanan darah sistolik melebihi 140 mmhg dan diastole lebih dari 90 mmhg (*World Health Organisation*, 2013). Penyakit hipertensi merupakan “*Silent Killer disease*” yaitu penyakit yang datang secara tiba-tiba tanpa adanya tanda-tanda yang akurat serta dapat menimbulkan komplikasi yang berat (Kementrian kesehatan, 2013)

Berdasarkan data WHO (2013) angka kejadian hipertensi di seluruh dunia menyebabkan mortalitas sebanyak 7,5 juta atau sekitar 12,8% dari total semua mortalitas. Hipertensi diprediksi akan meningkat sebanyak 60% pada tahun 2025 (Schlien, 2013). Di Negara berkembang seperti Indonesia, prevalensi hipertensi masih tinggi. Salah satunya, di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) dengan prevalensi 35,8% mengakibatkan yogyakarta menempati urutan ke 5 sebagai provinsi dengan kasus hipertensi yang tinggi (Kemenkes, 2013). Prevalensi hipertensi pada usia diatas 18 tahun yang telah terdiagnosis oleh tenaga kesehatan sebesar 10,5% dan berdasarkan hasil dari pengukuran langsung pada usia 18 tahun adalah 29,4% (Kemenkes, 2013) .

Berdasarkan Kalangi, Umboh dan Pated (2015) hipertensi di bagi menjadi dua, yaitu hipertensi primer (esensial) dan hipertensi sekunder. Terdapat multifaktor yang berada di hipertensi primer yaitu faktor keturunan dan lingkungan. Prevalensi tingkat kejadian hipertensi primer lebih tinggi dibandingkan hipertensi sekunder yaitu 95% banding 5% (Nugroho, 2015).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Anisa, Bangun, dan Sinulingga, (2014) faktor riwayat keturunan merupakan faktor pencetus hipertensi dengan prevalensi 15,81%. Individu dengan orang tua yang memiliki hipertensi akan lebih besar terkena resiko hipertensi dibandingkan individu dengan orang tua yang tidak memiliki hipertensi. Kejadian hipertensi primer banyak terjadi pada usia 19 tahun sampai dengan 22 tahun dengan prevalensi sebesar 3,6% yang dipengaruhi oleh gaya hidup yang buruk serta riwayat keturunan hipertensi. Sedangkan, yang tidak memiliki riwayat keturunan hipertensi memiliki prevalensi sebesar 1,4% (Robin, Primayanti, & Dinata, 2016).

Menurut Udjianti (2010) dan Hafid (2015) individu yang memiliki riwayat keluarga dengan hipertensi, lebih beresiko untuk terkena hipertensi apabila individu tersebut mempunyai gaya hidup yang tidak baik seperti kurangnya aktivitas fisik (olahraga), konsumsi makanan berlemak dan yang mengandung tinggi natrium, merokok, alkohol, dan stress. Gaya hidup yang dapat menyebabkan hipertensi tersebut, salah satunya dapat di jumpai pada kalangan mahasiswa.

Gaya hidup mahasiswa memiliki resiko terhadap kejadian hipertensi salah satunya adalah kebiasaan mengkonsumsi makanan tinggi natrium. Berdasarkan penelitian Yudha (2017) bahwa terdapat 81,8% mahasiswa menyukai makanan *junkfood* yang mengandung natrium dan mengkonsumsinya lebih dari 2 kali dalam seminggu. Hal ini didukung oleh studi pendahuluan yang dilakukan peneliti bahwa terdapat 91,3% (95 orang dari 110) mahasiswa yang suka mengkonsumsi makanan tinggi natrium dan berlemak. Gaya hidup dengan konsumsi makanan yang mengandung tinggi natrium berlebihan menyebabkan komposisi natrium di dalam cairan ekstraseluler meningkat dan menyebabkan peningkatan volume darah sehingga berdampak pada kejadian hipertensi. Hal ini sesuai dengan penelitian Atun, Siswati, dan Kurdanti (2014) bahwa ada hubungannya mengkonsumsi makanan yang tinggi natrium (asin) dengan kejadian hipertensi. Selain itu, mengkonsumsi makanan yang berlemak juga beresiko menyebabkan hipertensi karena dapat meningkatkan kadar kolesterol dalam darah. Kolesterol tersebut akan melekat pada dinding pembuluh darah yang lama kelamaan akan mengakibatkan pembuluh darah tersumbat akibat terbentuknya plak (*aterosklerosis*) yang mengakibatkan aliran darah menyempit sehingga volume darah dan tekanan darah meningkat (Ramadhani, Bintanah, & Handarsari, 2015).

Gaya hidup dengan kebiasaan merokok juga terjadi pada mahasiswa. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti bahwa terdapat 5,7% (6 orang dari 110) mahasiswa yang memiliki

kebiasaan merokok. Hal ini didukung juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Jena dan Purohid (2017) bahwa terdapat 31,75% mahasiswa yang memiliki kebiasaan merokok. Rokok dapat menyebabkan hipertensi karena rokok mengandung zat karbon monoksida yang dapat mengganggu peredaran oksigen didalam tubuh sehingga mengakibatkan tekanan darah meningkat karena jantung dipaksa memompa mengedarkan oksigen keseluruh tubuh. Selain itu, terdapat hubungan yang bermakna antara lama merokok dengan derajat hipertensi dan mengkonsumsi rokok ≥ 20 batang dalam sehari (Hikmah, 2016; WHO, 2013).

Gaya hidup kebiasaan mengkonsumsi alkohol juga menjadi salah satu penyebab terjadinya hipertensi. Menurut penelitian yang dilakukan Komaling, Suba, dan Wongkar (2013) menunjukkan bahwa mengkonsumsi alkohol >10 tahun memiliki persentase 52,4% dan yang mengkonsumsi 5-10 tahun memberikan presentase 47,6% dalam kejadian hipertensi. Jumlah alkohol yang dikonsumsi juga mempengaruhi peningkatan tekanan darah. Menurut penelitian Nanchahal, Pattenden, dan Thom (2007) tekanan darah mengalami peningkatan apabila konsumsi alkohol >7unit/minggu atau >203ml/minggu. Frekuensi konsumsi minuman beralkohol dikategorikan sering (>3kali/minggu) dan tidak sering (<3kali/minggu). Mengkonsumsi alkohol secara terus menerus akan mengakibatkan kerusakan pada fungsi jantung dan mengganggu hormon yang mengatur keseimbangan tekanan darah (Jayanti, Wiradnyani, & Ariyasa, 2017).

Gaya hidup seperti aktivitas fisik (olahraga) yang kurang dapat beresiko mengalami hipertensi 10,06 kali lebih besar dibandingkan dengan yang melakukan olahraga minimal 30 menit/hari atau 3 hari dalam seminggu karena dapat meningkatkan resiko kelebihan berat badan sehingga menyebabkan hipertensi (Oktavia & Martini, 2016). Kelebihan berat badan dapat menyebabkan *aterosklerosis* di dalam darah yang membuat jantung bekerja ekstra memompakan darah keluruh tubuh sehingga menyebabkan tekanan darah meningkat (Jiang, Lu, Zong, Ruan, & Liu, 2016)

Stres juga merupakan penyebab terjadinya kejadian hipertensi pada mahasiswa. Salah satu faktor pendukung munculnya stres pada mahasiswa yaitu adanya tugas akhir sehingga menyebabkan mahasiswa memiliki jam tidur yang kurang. Kekurangan waktu tidur akan secara akut menaikkan tekanan darah dan mengaktifasi system saraf simpatis yang dalam jangka waktu lama akan memicu terjadinya hipertensi (Yuliani, Santoso, Adi, & Saraswati, 2016). Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti bahwa terdapat 70,1% (73 orang dari 110) mahasiswa yang sering merasakan stres karena banyak pikiran. Stres mempengaruhi hormone adrenalin yang terus bekerja secara berhubungan dengan sistem saraf simpatis yang akan berpengaruh pada peningkatan tekanan darah. Hal ini sesuai dengan penelitian Saleh, Basmanelly, dan Huriani (2014) tentang hubungan yang bermakna antara tingkat stress dengan derajat hipertensi.

Apabila gaya hidup pada mahasiswa tidak diatasi dengan baik dapat menyebabkan hipertensi terutama yang mempunyai riwayat keturunan hipertensi. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Kalangi, Umboh, dan Pateda (2015) individu dengan riwayat keturunan hipertensi dan mempunyai gaya hidup yang buruk memiliki resiko tinggi untuk terkena hipertensi. Oleh karena itu, upaya yang dilakukan untuk mencegah terjadinya hipertensi adalah menjaga gaya hidup yang sehat dengan cara tidak mengonsumsi makanan tinggi natrium dan makanan berlemak, tidak merokok, tidak mengonsumsi alkohol, sering berolahraga, dan menghindari stres. Hal ini selaras dengan surah Ar-Ra'd Ayat 11 yang mengandung makna bahwa Allah SWT tidak akan mengubah keadaan individu tersebut kecuali ia mengubah keadaan dirinya sendiri.

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian “Gambaran Gaya Hidup Mahasiswa Dengan Riwayat Keluarga Hipertensi Di FKIK UMY”.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana gambaran gaya hidup mahasiswa dengan riwayat keluarga hipertensi di FKIK UMY ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui gambaran gaya hidup mahasiswa dengan riwayat keluarga hipertensi di FKIK UMY

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui derajat tekanan darah pada mahasiswa FKIK UMY yang memiliki riwayat keturunan hipertensi
- b. Untuk mengetahui kebiasaan mengkonsumsi makanan tinggi natrium dan berlemak pada mahasiswa FKIK UMY yang memiliki riwayat keturunan hipertensi
- c. Untuk mengetahui kebiasaan merokok pada mahasiswa FKIK UMY yang memiliki keturunan hipertensi
- d. Untuk mengetahui kebiasaan mengkonsumsi alkohol pada mahasiswa FKIK UMY yang memiliki keturunan hipertensi
- e. Untuk mengetahui aktivitas fisik mahasiswa FKIK UMY yang memiliki riwayat keturunan hipertensi
- f. Untuk mengetahui tingkat stres pada mahasiswa FKIK UMY yang memiliki riwayat keturunan hipertensi

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Ilmu keperawatan.

Hasil penelitian ini diharapkan memberi manfaat untuk institusi pendidikan sebagai bahan acuan tentang gambaran gaya hidup pada individu yang memiliki riwayat keturunan hipertensi.

2. Bagi responden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran kepada responden terkait gaya hidup pada individu yang memiliki riwayat hipertensi .

3. Bagi peneliti selanjutnya.

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan pengalaman tentang gambaran gaya hidup pada individu yang memiliki keturunan hipertensi dengan cara mengembangkan penelitian lebih lanjut dengan pengetahuan dan informasi yang terbaru.

E. Penelitian terkait

1. Hafid, 2015

Judul penelitian “Hubungan Gaya Hidup Dengan Prevalensi Hipertensi Di Puskesmas Kassi-Kassi Kabupaten Bantaeng Tahun 2014”. Desain penelitian yang digunakan adalah cross sectional. Penarikan sampel menggunakan purposive sampling dengan jumlah responden sebanyak 30. Hasil penelitian menunjukkan pola hidup seperti makanan, aktifitas fisik, dan merokok dengan kejadian hipertensi. Perbedaan dengan peneliti tersebut adalah tempat peneliti dan jumlah sampel yang digunakan. Selain itu juga, analisis variabel yang diteliti juga berbeda.

2. Fitriana, Lipoeto, dan Triana, 2013, Vol.7 No.1

Judul penelitian, “Faktor Resiko Kejadian Hipertensi Pada Remaja Di Wilayah Kerja Puskesmas Rawat Inap Sidomulyo Kota Pekanbaru”. Penelitian ini menggunakan desain case control study pada 128 sampel, terdiri dari 64 kasus dan 64 kontrol. Penelitian ini menggunakan kuisisioner, tensimeter, timbangan injak, microtoise, FFQ, dan kuisisioner baecke. Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya

hubungan yang dominan yaitu riwayat genetic (OR=7,68, 95%CI=3,5-16,82), obesitas (OR=12,32, 95%CI=5,27-28,75) serta aktivitas fisik (OR=7,86, 95%CI=3,33-18,58) terhadap penyakit hipertensi. Perbedaan dengan peneliti tersebut adalah tempat peneliti dan jumlah sampel yang digunakan. Selain itu juga, analisis variabel yang diteliti juga berbeda.