

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Meningkatnya prevalensi penyakit kardiovaskuler setiap tahunnya telah menjadi segmentasi permasalahan tersendiri bagi tiap negara di seluruh dunia. Berdasarkan data World Health Organization (WHO) menunjukkan bahwa saat ini prevalensi hipertensi secara global sebesar 22% dari total penduduk dunia. Dimana pada tahun 2018 menunjukkan bahwa hampir 1,3 miliar orang di dunia mempunyai penyakit hipertensi. Wilayah Afrika memiliki prevalensi hipertensi tertinggi sebesar 27% dan wilayah Amerika memiliki prevalensi hipertensi terendah yakni 18%, Di wilayah Asia Tenggara sendiri berada di urutan ke-3 tertinggi dengan prevalensi sebesar 25% terhadap total penduduk.

Menurut Ministry of Health (MOH) 2019, di Negara Brunei Darussalam penyakit Hipertensi menjadi salah satu penyebab kematian ke-2 setelah penyakit kanker (19%), diikuti oleh penyakit jantung (15,7%), diabetes mellitus (9,8%) dan penyakit serebrovaskular (9,2%). Hasil penelitian dari National Health and Nutritional Status Survey of Brunei (NHANSS) 2016, sekitar sepertiga (33,8%) orang dewasa berusia 20-75 tahun menidap penyakit Hipertensi. Hipertensi lebih umum pada pria (36,5%) daripada wanita (31,6%), dan Prevalensi meningkat seiring bertambahnya usia, mempengaruhi 84,5% orang dewasa berusia di atas 60 tahun. (NHANSS 2016).

Sebuah studi penelitian dilakukan pada tahun 2016 di distrik Muara di

Brunei Darussalam untuk mengetahui prevalensi hipertensi dan hubungannya dengan faktor sosial ekonomi dan gaya hidup serta dampaknya terhadap kejadian stroke, penelitian ditujukan terhadap 5063 orang dan dipilih secara acak dengan umur diatas 18 tahun. dimana hasilnya diketahui sebanyak 48,3% dari seluruh responden teridentifikasi menderita hipertensi. Prevalensi hipertensi lebih tinggi pada laki-laki 52.8% dibandingkan perempuan 45.0% dan perempuan diketahui lebih sering berobat dibandingkan laki-laki. Diketahui faktor Usia, kelebihan berat badan, tingkat pendidikan rendah, dan riwayat keluarga dengan tekanan darah tinggi berhubungan positif dengan prevalensi hipertensi (A.lupat, 2016).

Prevalensi hipertensi di Indonesia pada tahun 2016 sebanyak 25,8% dan meningkat menjadi 34,1% pada tahun 2018. Berdasarkan Riskesdas 2018 tertinggi di Kalimantan Selatan sebanyak (44.1%), sedangkan terendah di Papua sebesar (22,2%). Berdasarkan data dari WHO 2018 (World Health Organization), penyakit ini menyerang 22% penduduk dunia di Asia Tenggara, angka kejadian hipertensi mencapai 36%. Estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang, masalah hipertensi harus diperhatikan secara serius karena dapat menyebabkan kematian sekitar 8 juta orang di dunia setiap tahunnya dan 1.5 juta kematian tersebut terjadi di Asia Tenggara (Kemenkes RI, 2017).

Penyakit ini tidak menular atau penyakit degeneratif merupakan salah satu penyebab kematian yang sering disebut sebagai silent kiler karena gejala penyakit ini sering kali muncul tanpa ada gejala dan baru diketahui ketika telah

terjadi ada gangguan pada sistem tubuh. (WHO, 2018). Pada umumnya penyakit degeneratif ini berkaitan dengan pola hidup yang tidak sehat dan juga faktor usia (Kemenkes RI, 2017). Tingginya angka kematian di Asia diakibatkan karena perkembangan sosial ekonomi yang berkembang maju, globalisasi, dan urbanisasi yang menyebabkan ada perubahan perilaku atau pola hidup tidak sehat sehingga kurangnya mengonsumsi sayuran, buah-buahan, biji-bijian, dan berbagai sumber protein lainnya, serta mudahnya mendapatkan makanan cepat saji yang berisiko meningkatnya Noncommunicable Disease (World Population Prospects, 2015).

Penyakit Tidak Menular (PTM) Hipertensi adalah suatu keadaan ketika tekanan darah di pembuluh darah meningkat secara kronis, hal tersebut dapat terjadi karena jantung bekerja lebih keras memompa darah untuk memenuhi kebutuhan oksigen dan nutrisi tubuh. Jika dibiarkan, penyakit ini dapat mengganggu fungsi organ-organ lain, terutama organ-organ vital seperti jantung dan ginjal. Dengan demikian Hipertensi merupakan suatu kondisi dimana tekanan darah sistolik >140 mmHg dan tekanan darah diastolik >90 mmHg (Riskesdas, 2013). Hipertensi sering disebut silent killer, karena terjadi tanpa gejala apapun atau asimtomatis berkembang secara perlahan, tetapi secara potensial sangat berbahaya, karena menjadi faktor Risiko utama dari perkembangan penyakit jantung dan stroke. (Setyaningsih, 2016)

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang cukup berbahaya di seluruh dunia, karena hipertensi merupakan penyakit yang terjadi akibat masalah yang sering muncul dari perubahan gaya hidup atau pola makan

seseorang, seperti mengonsumsi makanan yang tinggi garam, tinggi kalori, tinggi lemak, rendah serat, stress yang dialami, obesitas, kebiasaan merokok, kurang mengonsumsi buah-buahan, aktivitas fisik yang kurang dan minuman beralkohol akan memicu timbulnya penyakit hipertensi (Nurwanti, 2013). Hipertensi dipengaruhi oleh faktor faktor yang di bagi dalam dua kelompok besar yaitu faktor yang tidak dapat diubah seperti riwayat keluarga, usia, dan jenis kelamin, serta faktor yang dapat diubah seperti pekerjaan, konsumsi kopi, aktifitas fisik, merokok, stress, beban kerja, dan konsumsi junk food, atau bisa dikenal dengan faktor life style. Tingginya angka hipertensi di akibatkan oleh banyak faktor, salah satunya adalah faktor gaya hidup (Fatmawati, 2017).

Ada beberapa faktor gaya hidup yang salah satunya menjadi penyebab hipertensi yakni kebiasaan merokok. Zat nikotin yang terdapat dalam kandungan rokok tersebut dapat meningkatkan zat epinefrin sehingga terjadinya penyempitan pembuluh darah dinding arteri. Adapun zat lain kandungan dalam rokok yaitu karbon monoksida (CO) yang mengakibatkan jantung akan bekerja lebih berat untuk memberi cukup oksigen ke dalam sel-sel tubuh. Kandungan zat nikotin dalam rokok yang terbawa oleh aliran darah dapat mempengaruhi berbagai organ tubuh seperti jantung yaitu jantung memompa darah lebih cepat meningkat sampai 20 kali lebih cepat dalam satu menit dibanding dalam keadaan normal (Bustan, 2007). Lamanya merokok dapat menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi. Selain itu yang lebih berisiko akibat merokok adalah jumlah rokok yang di hisap setiap

harinya. Seseorang yang merokok lebih dari 1 pak atau 15 batang per hari memiliki risiko 2 kali lebih rentang untuk menderita hipertensi dan penyakit kardiovaskuler daripada orang yang tidak merokok (Pramana, 2016).

Aktivitas fisik atau olahraga adalah seseorang yang melakukan olahraga atau kegiatan yang membakar kalori dalam waktu yang ditentukan yaitu >3 kali dalam seminggu dalam waktu >30 menit berolahraga dan melakukan aktivitas ringan lainnya seperti memasak, menyapu, mengepel dan lain-lainnya yang dapat membakar kalori atau mengeluarkan keringat (Rusnita, 2020). Proporsi aktivitas fisik penduduk di Indonesia tergolong kurang aktif, secara umum yang melakukan aktivitas fisik aktif sebesar 26,1% saja. Pada kelompok umur ≥ 10 tahun, penduduk yang melakukan aktivitas fisik 3-6 jam sebanyak 42%, sedangkan yang melakukan aktivitas fisik ≥ 6 jam per hari sebanyak 24,1%. Berdasarkan menurut kelompok umur terdapat kecenderungan yaitu semakin bertambahnya umur maka semakin menurunnya proporsi perilaku aktivitas fisik (Kemenkes RI, 2013). Kurang aktifitas fisik juga mempengaruhi terjadinya hipertensi, jika seseorang kurang melakukan aktifitas fisik maka akan terjadi obesitas dengan seseorang tersebut mengkonsumsi makanan secara berlebihan tanpa melakukan pengeluaran tenaga dan mengakibatkan penimbunan kalori didalam perut (Kanisius, 2018).

Selain aktivitas fisik, faktor lain yang juga dapat memicu terjadinya penyakit hipertensi adalah pola makan (Fatmawati, 2017). Pola makan seseorang atau suatu kelompok mengacu pada bagaimana mereka memilih dan menyantap makanan mereka sebagai respon terhadap aspek fisiologis,

psikologis, budaya, dan sosial. golongan, frekuensi, dan kuantitas adalah tiga elemen kunci dari pola makan. Makan dengan menu yang tidak seimbang serta banyak mengonsumsi garam dan makanan berlemak dapat meningkatkan resiko terjadinya penyakit hipertensi (Muhammadun, 2010).

Tubuh membutuhkan yang mengandung natrium yang berfungsi untuk menjaga keseimbangan cairan dan mengatur tekanan darah dalam tubuh. Akan tetapi bila asupannya berlebih, maka tekanan darah akan meningkat akibat ada retensi cairan dan bertambahnya volume darah dalam tubuh. Gaya hidup serba modern menuntut segala sesuatunya serba instan, termasuk konsumsi makanan, padahal makanan instan tersebut cenderung lebih banyak menggunakan yang mengandung zat pengawet seperti natrium benzoate dan penyedap rasa lainnya seperti monosodium glutamate (MSG). Jenis makanan yang mengandung zat tersebut jika dikonsumsi secara terus menerus dalam jangka waktu yang lama akan beresiko peningkatan tekanan darah karena zat natrium tersebut mengalami peningkatan atau berlebihan di dalam tubuh. Konsumsi garam dalam batas aman yang dianjurkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia bahwa per orang per hari yaitu 2000 miligram natrium/garam atau 5 gram garam (1 sendok teh). Mengonsumsi natrium lebih dari 2000 miligram per hari per orang akan beresiko menderita hipertensi (Permenkes No. 30 Tahun 2013).

Kafein adalah zat yang dapat mengatasi kelelahan, meningkatkan konsentrasi yang bersumber dari kopi, teh, softdrinks dan coklat (Sheps, 2005). Kebiasaan mengonsumsi kopi yang mengandung kafein dapat

menyebabkan lonjakan tekanan darah sesaat setelah meminum kopi. kafein sendiri diyakini dapat merangsang kelenjar adrenal untuk melepaskan adrenalin lebih banyak. Selain itu, kafein juga menyebabkan diameter pembuluh darah mengecil, sehingga dapat menyebabkan naiknya tekanan darah tinggi.

Berdasarkan survei pendahuluan yang peneliti lakukan pada Tanggal 25 September di Kapal Blue Titanium melalui hasil wawancara terhadap 10 orang pekerja kapal offshore yang berusia 20-55 tahun diketahui bahwa 3 orang dari 10 orang pekerja yang di wawancara mempunyai riwayat hipertensi dan mereka menunjukkan obat anti hipertensi ke pada peneliti dimana responden mengakui bahwa efektifitas kerja mereka menjadi terbatas. Berdasarkan permasalahan yang telah di uraikan di atas merujuk pada tingginya kejadian kasus hipertensi di dunia, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh pola gaya hidup (*lifestyle*) terhadap tekanan darah tinggi pada pekerja offshore di Kapal Blue Titanium Brunei Darussalam.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang sudah diuraikan di atas, maka diajukan perumusan masalah penelitian ini, yaitu : “Apakah ada pengaruh pola makan dan minum, pola tidur dan aktifitas fisik terhadap tekanan darah tinggi pada pekerja offshore di Kapal Blue Titanium Brunei Darussalam?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Secara umum penelitian ini dilakukan untuk menganalisa pengaruh pola makan dan minum, pola tidur dan aktifitas fisik terhadap tekanan darah tinggi pada pekerja offshore di Kapal Blue Titanium Brunei Darussalam

2. Tujuan Khusus

- a. Menganalisis pengaruh pola makan dan minum terhadap tekanan darah tinggi pada pekerja offshore di Kapal Blue Titanium Brunei Darussalam
- b. Menganalisis pengaruh pola tidur terhadap tekanan darah tinggi pada pekerja offshore di Kapal Blue Titanium Brunei Darussalam
- c. Menganalisis pengaruh aktifitas fisik terhadap tekanan darah tinggi pada pekerja offshore di Kapal Blue Titanium Brunei Darussalam
- d. Menganalisis pengaruh pola makan dan minum, pola tidur dan aktifitas fisik terhadap tekanan darah tinggi pada pekerja offshore di Kapal Blue Titanium Brunei Darussalam

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian diharapkan dapat sebagai wacana pengembangan ilmu kesehatan masyarakat, mendapatkan pengetahuan berdasarkan kebenaran ilmiah, serta penelitian lebih lanjut tentang pengaruh pola gaya hidup (lifestyle) terhadap tekanan darah tinggi pada pekerja offshore di Kapal Blue Titanium Brunei Darussalam.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Menambah pengetahuan dan pengalaman dalam penelitian ilmiah mengenai pengaruh pola gaya hidup (lifestyle) terhadap tekanan darah tinggi pada pekerja offshore di Kapal Blue Titanium Brunei Darussalam.

b. Manfaat Bagi Profesi Kesehatan

Dapat menambah ilmu pengetahuan bagi petugas kesehatan dalam pengaruh pola gaya hidup (lifestyle) terhadap tekanan darah tinggi pada pekerja offshore di Kapal Blue Titanium Brunei Darussalam.

c. Manfaat Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan dampak yang positif dalam mengembangkan konsep dan ilmu kesehatan mengenai pengaruh pola gaya hidup (lifestyle) terhadap tekanan darah tinggi pada pekerja offshore di Kapal Blue Titanium Brunei Darussalam.

d. Manfaat Bagi Tempat Penelitian

Dapat sebagai masukan dan menambah ilmu petugas kesehatan dalam mengetahui pengaruh pola gaya hidup (lifestyle) terhadap tekanan darah tinggi pada pekerja offshore di Kapal Blue Titanium Brunei Darussalam.