

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tekanan diastolik (60–90) dan tekanan sistolik (100–140 mmHg). adalah nilai normal untuk orang dengan hipertensi, yang mengindikasikan tingkat tekanan darah yang lebih tinggi dan normal. Fase dpompa darah jantung ditunjukkan oleh tekanan darah sistolik, yang menggambarkan fase darah yang kembali ke hati saat arteri relaksasi. Peningkatan tekanan darah tidak muncul begitu saja. Tekanan darah naik dengan usia dianggap normal. Namun, hipertensi adalah unsur resiko utama gangguan jantung dan stroke Ketika peningkatan tingkat tekanan darah yang tidak normal dapat membahayakan organ lain seperti jantung, otak, dan hipertrofi ventrikel kanan (Dinkes, 2022).

Salah satu komponen resiko kejadian hipertensi adalah olahraga. Tekanan darah tinggi seseorang sangat efek aktivitas fisik. Ini meningkatkan denyut jantung yang terjadi pada orang yang bukan melakukan apa-apa. Dengan demikian, otot jantung mengerahkan lebih banyak tenaga pada setiap kontraksi. Disk arteri mengalami stres yang lebih besar ketika otot jantung berfungsi lebih kuat untuk mengeluarkan darah sehingga tahanan perifer apa menghasilkan kenaikan tekanan darah tinggi (Cristanto et al., 2021).

Menurut studi yang dilakukan oleh Dumith et al. (2020), salah satu cara untuk mencegah hipertensi dan penyakit jangka panjang lainnya adalah melalui berolahraga. Studi ini sebanding dengan Carnethon dkk (2020); Muhihi et al. (2020), Bakker, Sui, Brellenthind, dan Lee, (2020); dan Williamson dkk (2021). Latihan fisik berat dapat mencegah hipertensi. Latihan rutin dapat membantu menjaga kesehatan mental dan stres. Studi yang dilakukan oleh Ilow serta Rozanska, dan Regulation-Ilow (2020) di antara siswa farmasi di Universitas Medis Wroclaw (Polandia) memberi tahu bahwa berolahraga dapat mengurangi resiko hipertensi. Namun, penelitian tersebut tidak memberikan penjelasan tentang aktivitas apa dapat mencegah hipertensi. Studi oleh Cleven dll (2020) tentang kemitraan antara latihan fisik dan Kesehatan kasus hipertensi mirip dengan penelitian ini (15) dalam studi yang disebut Hasil penelitian yang disebutkan di bawah ini: " Tinjauan sistematis hubungan antara aktivitas fisik dan kesehatan insiden obesitas, penyakit jantung koroner, diabetes, dan hipertensi pada orang dewasa" mengkonfirmasi bahwa tingkat olahraga yang lebih tinggi terkait melalui risiko reduksi hipertensi, terutama pada pria yang berolahraga mengalami obesitas. Kelompok orang sangat aktif memiliki risiko hipertensi yang lebih rendah dibandingkan dengan pria yang kurang aktif dalam obesitas. Itu menampilkan betapa nilainya berolahraga untuk mencegah hipertensi, terutama bagi mereka yang berisiko. Studi Pitanga dan Lessa (2020); Beth A. Staffileno, Ann Minnick, dan Lola A. Coke (2020). Peningkatan tekanan darah sistol dan diastol dapat dicegah dengan berolahraga.

Penelitian tentang kemitraan antara konsumsi kopi dan hipertensi telah banyak dilakukan, selain latihan fisik. Dalam Elvivin et al. (2020) melakukan penelitian dan menemukan sehubungan dengan kebiasaan merokok dan faktor-faktor yang meningkatkan kemungkinan terjadinya. Hasil studi penelitian menunjukkan kebiasaan minum kopi itu memiliki korelasi dengan faktor risiko hipertensi pada nelayan Suku Bajo lain, dilakukan oleh Hadi (2021), menemukan bahwa dengan CI 95%; POR=2,414 (1,387-4,204) dengan kasus Hasil hipertensi di Puskesmas Kelayan Timur di Banjarmasin. Dalam studi ini Firmansyah dan Rustam (2022), juga ditemukan bahwa konsumsi kopi (p value=0.)

Salah satu minuman populer di banyak negara, termasuk Indonesia, adalah kopi. Konsumsi kopi di Indonesia sudah ada sejak lama. Coffee adalah minuman yang dibuat dari biji kopi. Dua jenis kopi paling umum dikonsumsi orang adalah Konsumsi kopi di Indonesia: kopi arabika dan robusta meningkat naik dari 4,6 juta hingga 4,7 juta paket 60 kg, menurut International Coffee Organization (ICO, 2022). Menurut data dari Kementerian Perindustrian RI (2023), jumlah kopi yang dikonsumsi secara nasional tertinggi kedua setelah Rusia. Jumlah masyarakat Indonesia meningkat dari 302 hingga 309 ton pada 2020 (Farm Data and Information System, 2023). Karena tingkat konsumsi kopi yang telah meningkat di seluruh dunia dan efeknya terhadap kesehatan masyarakat, kopi telah menjadi perhatian utama (Grosso et al., 2023).

Di Indonesia, konsumsi garam per hari rata-rata adalah 6,3 g/orang, sementara tingkat konsumsi 5,6 g/orang. Data tersebut menunjukkan bahwa

estimasi asupan garam terlalu rendah karena tidak mencakup garam tampak yang dicampur dengan garam dan dimasukkan ke dalam bakso, sup, tumisan, dan makanan lainnya ditambahkan ke produk industri atau makanan yang telah diolah. Namun, dalam sepuluh tahun terakhir, konsumsi makanan asin dan olahan telah meningkat. Untuk remaja dan dewasa muda, dosis natrium yang direkomendasikan adalah 1200 miligram/hari, dengan dosis diterima (UL) hingga 2300 mg dalam satu hari. Garam bukan satu-satunya sumber natrium; itu ada di garam, makanan tambahan (BTP), keduanya makanan dan minuman. Organisasi Kesehatan Dunia menyarankan untuk mengurangi jumlah garam yang dikonsumsi setiap orang menjadi kurang dari 5 gram hari-hari. Hal Ini membuktikan bahwa jumlah garam yang dikonsumsi orang Indonesia mengungguli rekomendasi Organisasi Kesehatan Dunia (Dewi, 2022).

Konsumsi natrium dan natriumklorida adalah unsur risiko paling penting untuk hipertensi. Pola konsumsi berlebihan natrium di masyarakat dapat menghasilkan hipertensi. Sumber sodium umum adalah natrium klorida (garam dapur) dan MSG. WHO menyarankan untuk mengurangi jumlah garam yang dikonsumsi setiap hari hingga lima gram (Lacone et al., 2021). Konsumsi natrium mengurangi hipertensi melalui peningkatan volume cairan tubuh, atau plasma, dan tekanan darah. Akibatnya, kondisi ini diikuti oleh peningkatan eksplisit natrium yang berlebihan, yang membuat keadaan sistem peredaran, atau hemodinamik, kembali ke kondisi normal. Menurut temuan studi Rachmawati (2023), individu Individu yang sering mengkonsumsi banyak Jika Anda makan garam atau natrium, Anda memiliki risiko hipertensi 6.571 kali

lipat dibandingkan dengan orang yang tidak. individu yang biasanya makan natrium. Menurut Daftar Statistik Kesehatan Sulawesi Selatan pada tahunnya 2023, populasi hipertensi di Makassar adalah 8 kasus per 1.000 orang. Tamalanrea Jaya adalah salah satu daerah dengan tingkat hipertensi tertinggi. Kasus hipertensi di rumah sakit tersebut sebesar 7%, atau 7 kasus per 1.000 orang (Firman, 2024).

Berdasarkan data dari WHO (2023), diperkirakan di dunia terdapat kasus hipertensi pada orang dewasa mencapai 1,28 miliar orang dewasa dari 30–79 tahun. Diketahui kasus hipertensi terjadi paling banyak di negara yang memiliki status ekonomi menengah ke bawah. WHO juga menyebutkan bahwa terdapat sebanyak 42% orang dewasa yang telah didiagnosis hipertensi dan sudah diobati. Sedangkan untuk orang dewasa dengan hipertensi dikendalikan mencapai 21%. Target global untuk tahun 2010 sampai 2030 yaitu mengendalikan hipertensi sampai 33% dengan cara mengurangi kejadian hipertensi di dunia.

Survei Kesehatan Nasional (SKI) 2023 Kementerian Kesehatan menggambarkan penurunan tingkat hipertensi arterial pada orang di atas umur 18 tahun pada tahun itu. Untuk mengetahui prevalensi, tekanan darah diukur. Menurut Riset Risiko Kesehatan Dasar 2022, Tingkat prevalensi hipertensi di Negara Indonesia adalah namun demikian 34,1% tahun lalu 2023, itu akan mencapai 30,8%. Kementerian Kesehatan melaporkan bahwa sebagian besar responden dengan diagnosis hipertensi menjalani pengobatan atau kembali ke

rumah sakit dalam kelompok usia produktif dan populasi lanjut usia 60 tahun ke atas (SKI, 2023).

Pelayanan kesehatan tahun 2021 pada penduduk yang memiliki hipertensi pada umur ≥ 15 tahun telah dilaksanakan di Jawa Tengah. Ditemukan sebesar 4.431.538 orang atau sekitar 49,9% masyarakat sudah mendapatkan perawatan medis. Kabupaten Negara Grobogan merupakan kabupaten dengan persentase pelayanan kesehatan yang diberikan kepada individu yang menderita hipertensi terendah yaitu hanya sebesar 8,6% (Direktorat Kesehatan Jawa Tengah, 2021). Menurut laporan tentang hasil SPM program penyakit tidak menular, yang ditangani oleh Dinas Kesehatan Kabupaten Grobogan, diakui bahwa kasus hipertensi di Kabupaten Grobogan terus meningkat. Pada tahun 2021, kejadian hipertensi usia ≥ 15 tahun di Kabupaten Grobogan sebesar 20,51% dan mengalami peningkatan kasus ditahun 2022 mencapai 38,20%. Kejadian hipertensi tersebut masih menempati posisi teratas dengan angka kasus tertinggi terhadap penyakit yang tidak menyebar diikuti penyakit diabetes mellitus dan ODGJ (Dinas Kesehatan Kabupaten Grobogan, 2022).

Puskesmas Toroh I juga turut mengalami peningkatan kejadian hipertensi yang signifikan dalam 2 tahun terakhir jika dibandingkan dengan 29 puskesmas lainnya di Kabupaten Grobogan. Pada tahun 2021, Puskesmas Toroh I menduduki posisi keempat dengan kejadian hipertensi tertinggi di Kabupaten Grobogan yaitu sebesar 40,08%. Pada tahun 2022, kasus hipertensi di Puskesmas Toroh I naik menjadi 68,77% sehingga Puskesmas Toroh I menduduki posisi pertama dengan kasus hipertensi tertinggi di Kabupaten

Grobogan. Pada tahun 2023, kasus hipertensi di Puskesmas Toroh I naik menjadi 234,395% sehingga Puskesmas Toroh menduduki posisi pertama lagi dengan kasus hipertensi tertinggi di Kabupaten Grobogan (Dinas Kesehatan Grobogan, 2023).

Data dikumpulkan oleh Dinas Kesehatan Kabupaten Grobogan pada Bulan Januari sampai Oktober 2024 yang mengalami Hipertensi terbanyak yaitu di Puskesmas Godong 1 dari 30 Puskesmas di Kabupaten Grobogan dengan jumlah 93,40% dengan hasil 13433 pasien. Data dikumpulkan dari rekam medis Puskesmas Godong I Kabupaten Grobogan pada bulan Januari sampai Oktober 2024 yaitu 13433 pasien dengan kejadian hipertensi.

Dari data oleh karena itu Peneliti ingin melakukan studi dengan judul “Hubungan Aktivitas Fisik, Konsumsi Kopi dan Konsumsi Garam Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Produktif”.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah adalah sebagai berikut berdasarkan uraian latar belakang “Apakah ada pengaruh hubungan aktivitas fisik, konsumsi kopi, dan konsumsi tinggi garam dengan kejadian hipertensi pada usia produktif di Puskesmas Godong I Kabupaten Grobogan”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menentukan hubungan antara aktivitas fisik, konsumsi kopi dan konsumsi garam dengan kejadian

hipertensi pada usia produktif di Puskesmas Godong I Kabupaten Grobogan.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi aktivitas fisik pada usia produktif usia di Puskesmas Godong I Kabupaten Grobogan.
- b. Mengidentifikasi konsumsi kopi pada usia produktif usia di Puskesmas Godong I Kabupaten Grobogan.
- c. Mengidentifikasi konsumsi garam pada usia produktif di Puskesmas Godong I Kabupaten Grobogan.
- d. Menganalisis Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Produktif di Puskesmas Godong I Kabupaten Grobogan.
- e. Menganalisis Hubungan Konsumsi Kopi Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Produktif di Puskesmas Godong I Kabupaten Grobogan.
- f. Menganalisis Hubungan Konsumsi Garam Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Produktif di Puskesmas Godong I Kabupaten Grobogan.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan dan mendukung penelitian tentang hubungan antara aktivitas fisik, konsumsi kopi, dan konsumsi garam dengan kasus hipertensi pada usia produktif di Puskesmas Godong I Kabupaten Grobogan.

2. Manfaat Praktis

a. Manfaat Bagi Peneliti

Mendapat pengalaman dan dapat memperbaiki keterampilan penelitian di dalam melakukan penelitian tentang Hipertensi Pada Usia Produktif Sehingga mendorong peneliti untuk berpandangan luas, bersikap profesional dan dapat menerapkan ilmu yang diperoleh.

b. Manfaat Bagi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat mengungkap hubungan antara jumlah kasus hipertensi pada populasi produktif di masyarakat dengan keperawatan dasar dan aktivitas fisik, konsumsi kopi dan garam.

c. Manfaat Bagi Masyarakat

Agar masyarakat mendapat informasi tentang hubungan aktivitas fisik, konsumsi kopi dan konsumsi garam kejadian hipertensi dan masyarakat juga memiliki kemampuan untuk mengubah gaya hidup mereka menjadi yang lebih sehat dan memahami pentingnya mengonsumsi makanan sehat.

E. Sistematika Penulis

Bagan ini merupakan bagan yang menjelaskan system penyusunan skripsi penelitian. Secara umum sistematika penulisan skripsi sebagai berikut:

Tabel 1.1 Sistematika Penulisan Skripsi Penelitian

BAB	Konsep Pengambilan Data
BAB I	Pendahuluan , berisi tentang latar belakang, perumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, sistematika penulisan, dan penelitian terkait.

BAB II	Tinjauan Pustaka , tentang landasan dan desain penelitian, teori yang digunakan untuk penelitian serta menggambarkan dalam teori penelitian.
BAB III	Metodologi Penelitian , berisi tentang variabel penelitian, kerangka konsep, hipotesis, konsep metodologi mulai dari jenis, desain dan rancangan penelitian, populasi, sampel, tempat dan waktu penelitian, definisi operasional, metode pengumpulan data, instrument penelitian, uji instrument, pengolahan data dan analisa, dan etika dalam penelitian.

F. Penelitian Terkait

Penelitian ini, yang melihat hubungan antara aktivitas fisik, konsumsi kopi, dan konsumsi garam dengan kejadian hipertensi pada usia produktif, memiliki beberapa persamaan dengan penelitian sebelumnya yang menggunakan variable hipertensi:

Penelitian sebelumnya dilakukan oleh beberapa peneliti diantaranya:

1. Penelitian " Analisis Faktor yang Berkontribusi pada keadaan Hipertensi Pada Individu Usia Produktif (15-59 Tahun)" oleh Usman Usman, Fitriani Umar, Idi Juliana, dan Henni Kumaladewi Hengky 2024. Analisis ini menggunakan metode observational analitik dan Crossecsonal. Studi ini melibatkan individu berusia antara 15 dan 59 tahun. Sebagian dari populasi adalah sampel. Cluster sampling digunakan untuk mengambil sampel. Tekanan darah sistolik yang melebihi 140 mmHg dan tekanan darah diastolik yang melebihi 90 mmHg disebut hipertensi. Dalam penelitian ini. Seorang responden dihitung sesuai dengan tanggal lahirnya dan, mereka dikategorikan sebagai muda jika mereka berusia 11 hingga 19 tahun atau lebih tua jika mereka berumur 20-59 tahun. Penelitian ini

menunjukkan bahwa menurunkan tekanan darah dapat dicapai dengan berolahraga secara teratur dan dalam jumlah waktu yang tepat (Christi Desi Tamamilang, Grace D. Kandou, 2018). Untuk mencapai hasil terbaik dari berolahraga, WHO menyarankan 20 menit aktivitas fisik yang intens setiap lima sehari setiap seminggu atau 30 menit latihan ringan setiap hari ketika satu setiap minggu (Juliana et al., 2024).

2. Penelitian oleh (Mayasari Rahmadhani 2020) yang berjudul “*Faktor-faktor yang berdampak prevalensi hipertensi arteri komunitas mengubah Village dalam Kota Pinang*”. Strategi yang digunakan untuk studi ini adalah deskriptif secara kuantitatif. dan dirancang sebagai crosssectional. Orang-orang warga Kampung Bedagai, yang terletak di Kecamatan Kota Pinang di Kabupaten Labuhan Batu Selatan, adalah subjek studi ini. Dengan menggunakan rumus Lemeshow, jumlah sampel terbesar adalah 76 individu. Sampling diambil dengan metode purposive sampling dan memenuhi persyaratan inklusi dan eksklusi. Hasil penelitian ini dianalisis secara unik untuk menghitung persen masing-masing kelas variabel penelitian ini mencakup Hipertensi, genetika, jenis kelamin, konsumsi garam, obesitas, stres, merokok, aktivitas fisik, dan konsumsi minuman beralkohol. Untuk evaluasi bivariat, data ordinal digunakan sebagai variabel terikat serta variabel bebas. Uji rank spearman statistik digunakan. Jika nilai, hasilnya korelasi dianggap signifikan (Rahmadhani, 2021).

3. " Hubungan gaya hidup dengan kemungkinan hipertensi dewasa" adalah judul studi kuantitatif yang diselesaikan oleh Fazriatun Nisa adalah lilis Nuryanti dan Balasar Serilus Sanggu Balasar Serilus Sanggu gededu. Desain chi squer digunakan untuk melakukan penelitian ini. Dengan menggunakan Tujuan dari teknik sampling kelompok adalah untuk menentukan ikatan antara hidup dan tingkat risiko hipertensi pada orang dewasa di Desa Sukamulya pada tahun 2023 adalah dengan alat kuesioner tentang gaya hidup dan tekanan darah untuk mengidentifikasi risiko hipertensi. Validitas hasil uji dan relevansi survey tentang gaya hidup, yang memiliki nilai alfa Cronbach 0,925. Untuk menunjukkan distribusi masing-masing variabel, analisis variabilitas univariat digunakan analisis bivariat menggunakan uji rank spearman, menggunakan data ini, peneliti menduga yang jenis gaya hidup memiliki hubungan yang kuat dengankemungkinan hipertensi pada orang dewasa di Dusun Sukamulya pada tahun 2023. Hubungan antara gaya hidup yang tidak sehat dan risiko hipertensi meningkat jika seseorang memiliki riwayat penyakit hipertensi (Yudianti, 2020)

Peneliti akan meneliti variabel independen aktivitas fisik, konsumsi kopi, konsumsi garam tinggi, dan dependen hipertensi pada orang-orang di usia produktif . Jenis analisis yang digunakan adalah korelasional.