

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Gaya hidup adalah gambaran tingkah laku seseorang, pola atau cara hidup yang akan ditunjukkan bagaimana aktivitas seseorang, minat atau ketertarikan serta apa yang mereka akan pikirkan tentang diri sendiri. Gaya hidup berpengaruh pada bentuk perilaku, kebiasaan seseorang dalam merespon kesehatan fisik dan psikis, lingkungan, sosial, budaya dan ekonomi. Perubahan gaya hidup dan rendahnya perilaku hidup sehat dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan. Salah satunya adalah hipertensi. Hipertensi adalah penyakit tekanan darah tinggi jika pemeriksaan tekanan darah menunjukkan hasil di atas 140/90 mmHg (Indah Sari, 2017). Meningkatnya kasus hipertensi ini dipengaruhi oleh gaya hidup yang tidak sehat (Nisa, 2012). Sedangkan Gaya hidup sehat menjadi bagian yang penting dalam penanganan hipertensi dengan meningkatkan aktifitas fisik/olahraga, mengurangi kebiasaan konsumsi makanan berlemak, mengurangi kebiasaan merokok, mengurangi kebiasaan mengkonsumsi kopi (Triyanto, 2014). Untuk menerapkan gaya hidup sehat tersebut dibutuhkan sebuah pengetahuan. Pengetahuan merupakan hasil tahu, seseorang terhadap obyek melalui indera yang dimilikinya (mata, hidung, telinga, dan sebagainya) (Notoadmodjo, 2014). Pengetahuan yang baik mengenai gaya hidup sehat diperlukan untuk mencegah faktor resiko penyakit hipertensi.

Berdasarkan data menurut WHO (World Health Organization) pada tahun 2014 terdapat sekitar 600 juta penderita hipertensi di seluruh dunia. Hipertensi Provinsi Jawa Timur, persentase hipertensi sebesar 13,47% atau sekitar 935.736 penduduk, dengan proporsi laki-laki sebesar 13,78% (387.913 penduduk) dan perempuan sebesar 13.25% (547.823 penduduk) (Kementrian Kesehatan RI, 2016). Dinkes Kota Malang menyatakan bahwa kasus penyakit hipertensi pada tahun 2016 sebanyak 32.109 orang dan menempati urutan kedua setelah penyakit ISPA. Sedangkan kasus di Posyandu lansia Desa Ngawonggo Kecamatan Tajinan Kabupaten Malang adalah 100% lansia di posyandu lansia terkena penyakit hipertensi, menurut perawat desa setiap kegiatan perkumpulan lansia dilakukan pengukuran tekanan darah yang hasil cenderung tetap tidak ada penurunan dikarenakan faktor yang tidak dapat diubah yaitu genetika, umur, jenis kelamin dan faktor yang dapat diubah yaitu kurangnya menerapkan gaya hidup yang sehat pada lansia penderita hipertensi. Masyarakat Indonesia menyatakan keterbatasan waktu (51%) menjadi penghalang utama dalam menerapkan gaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, sebanyak 46% responden mengatakan enggan menerapkan karena masih beranggapan bahwa menerapkan gaya hidup sehat membutuhkan biaya yang tidak murah (Malang Radar, 2017).

Berdasarkan dari hasil studi pendahuluan yang dilaksanakan di Posyandu Lansia desa Ngawonggo Kecamatan Tajinan Kabupaten Malang pada tanggal 2 Agustus 2019, didapatkan data dari perawat desa bahwa jumlah kelompok penderita hipertensi sebanyak 43 orang, dan dari

hasil wawancara pada kegiatan tanggal 3 Agustus 2019 didapatkan 10 orang penderita hipertensi memiliki kebiasaan mengonsumsi ikan asin karena harganya murah dan mudah didapatkan dipasar, kurangnya berolahraga karena sibuk dengan mengurus kegiatan dirumah, namun adapun beberapa yang kurang melakukan olahraga karena kurangnya pengetahuan bawasannya responden beranggapan olahraga hanya dapat menyehatkan badan akan tetapi tidak mengetahui olahraga dapat mencegah hipertensi, kebiasaan mengonsumsi makanan berlemak seperti gorengan dan seringnya menggoreng makanan (tahu dan tempe) menggunakan minyak yang sudah sering dipakek berkali-kali, dan kebiasaan mengonsumsi kopi pada saat bangun tidur. Dari data tersebut menunjukkan bahwa salah satu faktor bertambahnya penderita hipertensi adalah kurangnya menerapkan gaya hidup yang sehat karena hanya sedikit penderita hipertensi yang memiliki pengetahuan tentang bagaimana gaya hidup yang sehat sebenarnya.

Secara umum penanganan hipertensi ada dua yaitu farmakologi dan non farmakologi. Pada farmakologi bisa dengan cara meresepkan deuretik, furosemide, bumetanide. Sedangkan non farmakologi dengan meningkatkan kesadaran dan perlakuan gaya hidup yang sehat. (Miller, 2014). Menerapkan gaya hidup yang sehat bisa dilakukan dengan cara aktif dalam beraktivitas , mengurangi kebiasaan mengonsumsi makanan yang berlemak, mengurangi kebiasaan merokok, mengurangi kebiasaan mengonsumsi kopi.

Usaha yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pemahaman tentang gaya hidup hipertensi salah satunya yaitu dengan dilakukan pendidikan/ penyuluhan kesehatan. Pendidikan kesehatan merupakan suatu upaya yang direncanakan untuk menyebarkan pesan menanamkan keyakinan, sehingga masyarakat tidak hanya sadar, tahu dan mengerti, tetapi juga mau dan bisa melakukan suatu anjuran yang diharapkan untuk meningkatkan status kesehatan, mencegah timbulnya penyakit, mempertahankan derajat kesehatan, memaksimalkan fungsi dan peran penderita dan keluarga mengatasi masalah kesehatan (Pratiwi, 2010).

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk penelitian mengenai “Gambaran Pengetahuan tentang Gaya Hidup pada penderita Hipertensi di Posyandu Lansia Desa Ngawonggo Kecamatan Tajinan Kabupaten Malang”. Alasan peneletian ini mengambil di Posyandu Lansia Desa Ngawonggo Kecamatan Tajinan Kabupaten Malang adalah karena gaya hidup pederita Hipertensi Desa Ngawonggo Kecamatan Tajinan Kabupaten Malang yang masih kurang membaik, serta di Dusun Ngawonggo Kecamatan Tajinan Kabupaten Malang sendiri termasuk Dusun yang paling banyak penderita hipertensi yang ada di Desa Ngawonggo Kecamatan Tajinan Kabupaten Malang.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Bagaimana Gambaran Pengetahuan tentang Gaya Hidup pada penderita Hipertensi di Posyandu lansia Desa Ngawonggo Kecamatan Tajinan Kabupaten Malang?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Diketahuinya Gambaran Pengetahuan tentang Gaya Hidup pada penderita Hipertensi di Posyandu Lansia Desa Ngawonggo Kecamatan Tajinan Kabupaten Malang.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

#### **1.4.1 Bagi Profesi Keperawatan**

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan masukan bagi profesi dalam mengembangkan perencanaan keperawatan pada lansia yang menderita hipertensi.

#### **1.4.2 Bagi Peneliti yang akan datang**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan kajian atau informasi tambahan untuk peneliti yang akan datang.

#### **1.4.3 Bagi Responden**

Hasil penelitian ini dapat memotivasi terus untuk mencari informasi tentang gaya hidup pada penderita hipertensi di Posyandu Lansia Desa Ngawonggo Kecamatan Tajinan Kabupaten Malang.