

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi merupakan keadaan kesehatan yang kerap diabaikan padahal dapat menimbulkan konsekuensi fatal apabila tidak ditangani secara serius. Kondisi ini ditandai dengan tekanan darah yang berada secara menetap pada nilai tinggi, yaitu mencapai atau melampaui 140/90 mmHg, sehingga melebihi ambang batas normal yang seharusnya (Pradono *et al.*, 2020). Penyakit ini kerap dijuluki sebagai “*silent killer*” karena umumnya tidak menimbulkan manifestasi klinis yang khas atau mudah dikenali. Meskipun demikian, hipertensi memiliki potensi untuk menyebabkan berbagai komplikasi berat, antara lain penyakit jantung koroner, stroke, gagal ginjal, hingga berujung pada kematian (Kotwal & Joseph, 2023). Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular dan menjadi masalah kesehatan global dengan jumlah kasus yang selalu mengalami peningkatan prevalensi setiap tahunnya. Sekitar 1,28 miliar penduduk dewasa berusia 30 – 79 tahun di seluruh dunia didapati menderita kondisi tersebut, dan hanya 1 dari 5 orang penderita yang mampu mengontrol tekanan darahnya dengan baik (WHO, 2023).

Hipertensi menempati urutan keempat sebagai penyebab kematian terbesar di Indonesia dengan persentase 10,2% (Kemenkes RI, 2024a). Di Indonesia, hipertensi juga masih menjadi Penyakit Tidak Menular (PTM) dengan prevalensi tinggi. Menurut data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi hipertensi yang ditentukan melalui hasil pengukuran tekanan darah pada penduduk berusia di atas 18 tahun tercatat sebesar 30,8% dan di Provinsi Sumatera Utara,

prevalensi hipertensi sebesar 25,4%. Dari prevalensi hipertensi tersebut diketahui bahwa terdapat perbedaan sekitar 20% antara prevalensi berdasarkan diagnosis dokter (5,9%) dan yang diperoleh dari hasil pengukuran tekanan darah (Kemenkes RI, 2023a). Temuan tersebut mengindikasikan bahwa mayoritas individu dengan hipertensi belum menyadari kondisi yang dialaminya.

Kejadian hipertensi dipengaruhi oleh berbagai determinan, salah satunya adalah obesitas sentral yang umumnya diidentifikasi melalui pengukuran lingkar perut. Kondisi ini berkorelasi kuat dengan peningkatan risiko hipertensi karena berperan dalam memicu resistensi insulin, disfungsi endotel, serta peningkatan aktivitas sistem saraf simpatis yang secara keseluruhan berkontribusi terhadap kenaikan tekanan darah (Pratista *et al.*, 2024). Lingkar perut dianggap sebagai parameter skrining yang lebih sensitif dalam mengevaluasi risiko kardiovaskular dan hipertensi, khususnya pada populasi Asia yang cenderung mengalami obesitas sentral meskipun Indeks Massa Tubuh (IMT) berada dalam rentang normal. Adapun batas nilai yang digunakan sebagai indikator risiko tinggi adalah ≥ 90 cm pada laki-laki dan ≥ 80 cm pada perempuan (Kemenkes RI, 2024b).

Hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) menunjukkan bahwa sekitar 73,9% masyarakat Indonesia ≥ 15 Tahun ke atas belum pernah mengukur lingkar perutnya (Kemenkes RI, 2023d). Padahal, pengukuran lingkar perut menjadi langkah penting dalam upaya mendeteksi lebih awal serta mencegah hipertensi pada kalangan masyarakat. Penelitian (Anggraeni *et al.*, 2024) menunjukkan korelasi signifikan antara lingkar perut dengan tekanan darah sistolik ($p=0.000$, $r=0.480$) serta diastolik ($p=0.038$, $r=0.289$), yang menegaskan bahwa peningkatan ukuran lingkar perut

berkaitan dengan meningkatnya risiko hipertensi. Oleh karena itu, pemantauan dan pengendalian lingkaran perut melalui aktivitas fisik sangat penting dalam pencegahan hipertensi.

Aktivitas fisik memiliki peran yang signifikan dalam menurunkan risiko obesitas maupun hipertensi. Proporsi penduduk usia ≥ 10 tahun ke atas di Sumatera Utara dengan kategori aktivitas kurang sebesar 47,6%. Proporsi aktivitas fisik kurang berdasarkan kelompok umur yaitu umur 45-49 tahun sebesar 27,5%, 50-54 tahun sebesar 28,6% dan 55-59 tahun sebesar 31,8% (Kemenkes RI, 2023d). Kurangnya aktivitas fisik berhubungan dengan peningkatan lingkaran perut dan risiko hipertensi. Temuan ini relevan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Rhamdika *et al.*, 2023), yang menunjukkan bahwa wanita dari etnis Minangkabau dengan tingkat aktivitas fisik rendah merupakan kelompok terbanyak yang mengalami hipertensi, mencapai 67,3%, hal tersebut berbanding terbalik dengan kelompok sejenis yang memiliki tingkat aktivitas fisik sedang maupun tinggi. Analisis bivariat menunjukkan adanya korelasi yang signifikan antara aktivitas fisik dan kejadian hipertensi pada wanita etnis Minangkabau ($p=0,046$). Penelitian (Gariballa *et al.*, 2023) mengindikasikan bahwa aktivitas fisik yang cukup dapat menurunkan Indeks Massa Tubuh (IMT), lingkaran perut, dan penanda inflamasi, serta menurunkan risiko hipertensi, baik secara langsung maupun melalui penurunan obesitas abdominal. *World Health Organization* (WHO) merekomendasikan agar orang dewasa melakukan aktivitas fisik tingkat sedang minimal 150 menit setiap minggu untuk mempertahankan kesehatan kardiovaskular (WHO, 2020).

Observasi dilakukan pada Maret 2025 di Puskesmas Prapat Janji, Kecamatan Buntu Pane, Kabupaten Asahan. Pada Puskesmas Prapat Janji, hipertensi menjadi permasalahan kesehatan di urutan pertama. Merujuk pada hasil pengukuran tekanan darah yang dilakukan oleh tenaga kesehatan pada 11 orang di Puskesmas Prapat Janji, didapati 8 dari 11 orang dewasa menderita hipertensi (73%). Berdasarkan hasil wawancara diketahui bahwa mayoritas responden berada pada tingkat aktivitas fisik yang tergolong ringan yang mencakup kegiatan sehari-hari yaitu berjalan santai dan melakukan pekerjaan rumah tangga seperti menyapu, mencuci peralatan makan, berjualan, serta mengemudi. Berdasarkan pengukuran lingkaran perut didapatkan hasil 7 dari 11 responden atau sekitar 64% memiliki ukuran lingkaran perut yang melebihi batas ambang normal, sehingga persentase responden dengan lingkaran perut di atas normal masih tergolong tinggi. Berdasarkan uraian tersebut, peneliti memiliki ketertarikan untuk melakukan kajian mengenai hubungan lingkaran perut dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Prapat Janji.

1.2 Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Tingginya kejadian hipertensi pada dewasa usia 45-59 tahun
2. Tingginya persentase masyarakat Indonesia yang belum melakukan pengukuran lingkaran perut
3. Kurangnya aktivitas fisik pada dewasa usia 45-59 tahun
4. Tingginya persentase lingkaran perut yang melebihi batas ambang normal pada dewasa usia 45-59 tahun

1.3 Pembatasan Masalah

Batasan masalah dari penelitian ini adalah sebagai berikut

1. Karakteristik responden dibatasi dalam usia, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, penghasilan, besar keluarga dan riwayat konsumsi obat hipertensi.
2. Lingkar perut dibatasi pada hasil pengukuran menggunakan *metline* dengan kategori berisiko pria > 90 cm dan wanita > 80 cm.
3. Aktivitas fisik dibatasi menggunakan kuesioner PAL (*Physical Activity Level*) pada aktivitas fisik ringan, sedang, dan berat.
4. Kejadian hipertensi dibatasi pada hasil pemeriksaan tekanan darah yang dikategorikan tidak hipertensi jika tekanan darah < 140/90 mmHg dan hipertensi $\geq$ 140/90 mmHg.
5. Subjek penelitian ini dibatasi pada laki-laki dan perempuan berusia 45-59 tahun di Puskesmas Prapat Janji.
6. Penelitian ini dibatasi pada masyarakat di Desa Sionggang yang berada dalam wilayah kerja Puskesmas Prapat Janji.

1.4 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana karakteristik responden di Puskesmas Prapat Janji?
2. Bagaimana lingkar perut responden di Puskesmas Prapat Janji?
3. Bagaimana aktivitas fisik responden di Puskesmas Prapat Janji?
4. Bagaimana kejadian hipertensi pada responden di Puskesmas Prapat Janji?

5. Bagaimana hubungan antara lingkar perut dengan kejadian hipertensi pada responden di Puskesmas Prapat Janji?
6. Bagaimana hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada responden di Puskesmas Prapat Janji?
7. Bagaimana hubungan antara lingkar perut dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada responden di Puskesmas Prapat Janji?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui:

1. Karakteristik responden di Puskesmas Prapat Janji.
2. Lingkar perut responden di Puskesmas Prapat Janji.
3. Aktivitas fisik responden di Puskesmas Prapat Janji.
4. Kejadian hipertensi pada responden di Puskesmas Prapat Janji.
5. Hubungan antara lingkar perut dengan kejadian hipertensi pada responden di Puskesmas Prapat Janji.
6. Hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada responden di Puskesmas Prapat Janji.
7. Hubungan antara lingkar perut dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada responden di Puskesmas Prapat Janji.

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini memiliki manfaat baik dari segi teoritis maupun praktis sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangsih untuk

kemajuan ilmu pengetahuan, terutama dalam ranah kesehatan masyarakat dan ilmu gizi. Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat memperluas literatur terkait dengan faktor risiko hipertensi, terutama yang berkaitan dengan obesitas sentral yang dapat dilihat dari pengukuran lingkaran perut dan aktivitas fisik.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Puskesmas dan Tenaga Kesehatan

Memberikan informasi yang berguna untuk menyusun program pencegahan dan penanggulangan hipertensi melalui pendekatan promotif dan preventif yang menekankan pada pengendalian lingkaran perut dan peningkatan aktivitas fisik.

b. Bagi Masyarakat

Meningkatkan pemahaman masyarakat tentang signifikansi mempertahankan pola makan yang baik, menjaga lingkaran perut yang optimal, serta rutin beraktivitas fisik sebagai upaya mencegah hipertensi.

c. Bagi Peneliti Lain

Menjadi acuan dan dasar bagi penelitian selanjutnya yang lebih komprehensif terkait determinan hipertensi maupun intervensi gaya hidup.