

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Pada lansia akan mengalami berbagai kemunduran pada organ tubuh, oleh sebab itu para lansia mudah sekali terkena penyakit seperti hipertensi (Andria, 2013). Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat/tenang (Kemenkes RI, 2014). Semakin meningkatnya usia seseorang maka lebih beresiko terhadap peningkatan tekanan darah, terutama tekanan darah sistolik sedangkan diastolik meningkat hanya sampai usia 55 tahun (Nurrahmani, 2011).

Gaya hidup menjadi faktor resiko penting bagi timbulnya hipertensi pada seseorang. Beberapa diantaranya yaitu faktor kebiasaan makanan yang siap saji yang mengandung pengawet, kadar garam yang terlalu tinggi dalam makanan, kelebihan konsumsi lemak, Selain itu merokok dan kurangnya aktifitas fisik gerak. (Susilo, 2011).

Terdapat hasil penelitian yang dilakukan Nancy (2012) menderita hipertensi, 52,6% lansia sering mengonsumsi lemak jenuh sedangkan lansia yang tidak hipertensi hanya 25% yang sering mengonsumsi. Hasil penelitian diperoleh bahwa lansia yang sering mengonsumsi lemak jenuh mempunyai risiko 3,333 kali lebih tinggi untuk mengalami hipertensi dibandingkan dengan lansia yang jarang mengonsumsi lemak jenuh. Lansia yang sering mengonsumsi lemak tidak jenuh, didapatkan 3,9% yang mengalami hipertensi dan 15,8% yang tidak hipertensi, tetapi secara keseluruhan lansia dalam subjek penelitian ini jarang mengonsumsi lemak tidak jenuh. Hasil analisis menunjukkan lansia yang sering mengonsumsi lemak tidak jenuh mempunyai risiko 0,219 kali lebih rendah untuk mengalami hipertensi. Penelitian ini

menjadi bukti bahwa pengaruh antara asupan lemak serta frekuensi konsumsi lemak jenuh dan lemak tidak jenuh bisa terjadinya hipertensi.

Hasil penelitian Nancy (2012) menunjukkan bahwa lansia yang asupan natriumnya lebih dari atau sama dengan 2300 mg lebih banyak ditemukan pada kelompok hipertensi (5,3%) sedangkan pada kelompok yang tidak hipertensi sebesar 2,6%. Penelitian ini menunjukkan tidak ada pengaruh yang bermakna antara asupan natrium ( $OR=2,055$ ;  $CI\ 95\%:0,365–11,573$ ;  $p>0,05$ ) dan frekuensi konsumsi natrium ( $OR=0,739$ ;  $CI\ 95\%:0,159–3,423$ ;  $p>0,05$ ) dengan kejadian hipertensi.

Selain itu penelitian lainnya yang dilakukan oleh Agnesia (2012), didapatkan hasil bahwa kebiasaan merokok terbukti sebagai faktor resiko hipertensi dengan nilai nilai  $p = 0,010$ ;  $OR = 9,537$  dan  $95\% CI = 1,728 – 52,634$ . Hal ini menunjukkan bahwa seseorang dengan kebiasaan merokok mempunyai resiko terserang hipertensi 9,537 kali lebih besar dibandingkan orang yang tidak merokok.

Hasil penelitian (Monika, 2020) menunjukkan bahwa kelompok responden dengan kelompok sedentary tinggi cenderung mengalami hipertensi yakni sebanyak 36 responden (57.1%) dibandingkan dengan kelompok sedentary sangat tinggi yakni 27 responden (42.9%). Berdasarkan hasil uji chi-square diperoleh nilai  $p = 0.0001$  ( $\alpha = 0.05$ ) yang menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara aktifitas kurang gerak (sedentary) dengan kejadian hipertensi pada pekerja pabrik garment di Kelurahan Candirejo, Ungaran Barat dengan Odds Ratio (OR) = 8.7 yang artinya bahwa pada orang dengan sedentary sangat tinggi lebih beresiko 8.7 kali. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Sri (2017), diketahui koefisien korelasi antara aktifitas fisik dan tekanan darah: sistole adalah  $-0,700$ , nilai  $asymp\ sig\ (p) = 0,000$ . Daerah kritis  $H_0$  ditolak jika nilai  $asymp\ sig\ (p) < \text{nilai } \alpha$ . Oleh karena nilai  $asymp\ sig\ (p) = 0,000 < \alpha = 0,05$  maka  $H_0$  ditolak yang berarti bahwa ada hubungan antara aktifitas fisik dengan Tekanan darah Sistole (Hipertensi Sistole). Semakin aktif

aktifitas fisiknya semakin normal tekanan darah sistolenya, dan semakin tidak aktif aktifitas fisiknya semakin tinggi tekanan darah sistolenya.

Menurut pandangan islam dianjurkan untuk selalu berzikir dan tenangkan jiwa maupun fikiran kepada Allah SWT agar terhindar dari berbagai penyakit salah satunya Hipertensi atau biasa disebut tekanan darah tinggi. Sebagaimana firman Allah SWT dalam (*QS Al-Fajr* (89) ayat 27-30).

بَتَّأْيَثُهَا الْنَّفْسُ الْمُطْمَئِنَةُ ﴿٢٧﴾ أَرْجِعْنِي إِلَى رَيْكِ رَاضِيَةً مَرْضِيَةً ﴿٢٨﴾  
فَادْخُلِي فِي عَبَدِي ﴿٢٩﴾ وَادْخُلِي جَنَّتِي ﴿٣٠﴾

*Artinya:*

“Hai jiwa yang tenang. Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai-Nya. Maka masuklah ke dalam jama'ah hamba-hamba Ku. masuklah ke dalam syurga-Ku.” (*QS Al-Fajr* (89) ayat 27-30).

Gaya hidup yang baik apabila seseorang sehat secara fisik dan jiwanya, dengan memilih sifat ridho dan qonaah. Islam memandang kesehatan yaitu nikmat yang besar dari Allah diberikan pada hambaNya, karena rasulullah SAW bersabda:

نِعْمَتَانِ مَعْبُونٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنْ النَّاسِ الصِّحَّةُ وَالْفَرَاغُ

*Artinya:*

“Ada dua nikmat yang banyak memperdaya orang yaitu kesehatan dan kesempatan.”

Kesehatan yaitu amanah Allah yang akan di pertanggung jawabkan. Rasulullah SAW bersabda: Pertanyaan Allah pertama kali adalah: Tidakkah aku berikan padamu tubuh yang sehat dan telah kuberikan air dingin untuk kesegarannya (HR. Tirmidzi).

Terutama pada lansia harus diperhatikan kesehatannya dan harus di jaga maupun dihormati karena lansia akan dikembalikan oleh Allah dengan sangat mudah pada usia yang paling lemah, yaitu secara berangsur-angsur kembali seperti bayi tak berdaya fisik dan psikis karena otot dan urat nadinya

mengendor dan daya kerja sel-selnya menurun sehingga pada akhirnya dia menjadi pikun tidak lagi mengetahui sesuatu pun yang pernah diketahui seperti dalam firman allah SWT (*QS An-Nahl (16) ayat 70*)

وَاللَّهُ خَلَقَكُمْ ثُمَّ يَنْوِفُنَّكُمْ وَمَنْ كُنْتُمْ مَنْ يُرِدُ إِلَيْهِ أَرْذَلَ الْعُمُرِ لِكَيْ لَا يَعْلَمَ بَعْدَ

عِلْمٌ شَيْئًا إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ قَدِيرٌ

*Artinya:*

“ Allah menciptakan kamu, kemudian mewafatkan kamu; dan di antara kamu ada yang dikembalikan kepada umur yang paling lemah (pikun), supaya dia tidak mengetahui lagi sesuatu pun yang pernah diketahuinya. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui lagi Maha Kuasa “.(An-Nahl (16) ayat 70)

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka didapati rumusan masalah terdapat Hubungan Gaya Hidup dengan Hipertensi pada Lansia di Poliklinik Jantung RSPAD Gatot Soebroto

## 1.3 Pertanyaan Penelitian

1. Bagaimanakah Hubungan Gaya Hidup dengan Hipertensi pada Lansia di Poliklinik Jantung RSPAD Gatot Soebroto?
2. Bagaimanakah pravelensi Hipertensi Pada lansia di Poliklinik Jantung RSPAD Gatot Soebroto ?
3. Bagaimakah Tingkat Gaya hidup dengan Hipertensi Pada Lansia di Poliklinik Jantung RSPAD Gatot Soebroto ?
4. Bagaimana pandangan Islam mengenai gaya hidup yang baik terkait Hipertensi

## 1.4 Tujuan Penelitian

### 1.4.1 Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Gaya Hidup dengan Hipertensi pada Lansia di Poliklinik Jantung RSPAD Gatot Soebroto

#### **1.4.2 Tujuan Khusus**

1. Untuk mengetahui Gaya hidup
2. Untuk mengetahui Pravalensi Hipertensi
3. Untuk mengetahui Tingkat Gaya hidup dengan Hipertensi
4. Untuk mengetahui pandangan islam mengenai gaya hidup yang baik terkait hipertensi

### **1.5 Manfaat Penelitian**

#### **1.5.1 Bagi Peneliti**

Penelitian ini untuk memberi wawasan baru mengenai Hubungan Gaya Hidup dengan Hipertensi pada Lansia di Poliklinik Jantung RSPAD Gatot Subroto.

#### **1.5.2 Bagi Institusi**

Penelitian ini untuk menambah pengetahuan mengenai Hubungan Gaya Hidup dengan Hipertensi pada Lansia di Poliklinik Jantung RSPAD Gatot Soebroto.

#### **1.5.3 Bagi Responden**

Memberikan informasi dan mendeskripsikan mengenai Hubungan Gaya Hidup dengan Hipertensi pada Lansia di Poliklinik Jantung RSPAD Gatot Soebroto.