

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi adalah sebuah keadaan yang tekanan darah dalam arteri meningkat secara sistem dan berlangsung dalam masa waktu lama (persisten). Tekanan darah yang tinggi secara kronis mungkin memang terjadi karena jantung harus berkerja lebih keras untuk memompa darah agar dapat menemukan cukup oksigen dan nutrisi badan. Penyakit ini sering disebut dengan istilah *silent killer* karena dapat merenggut nyawa tanpa menimbulkan gejala yang terang. Jika tidak terkontrol, tekanan darah terus meningkat mungkin dapat menimbulkan berbagai komplikasi. (Fitria & Prameswari, 2021)

Pada tahun 2019, standar prevalensi hipertensi usia terstandar pada usia 30-79 tahun di dunia dan di Kawasan Asia Tenggara berturut-turut masing-masing adalah 33,1% dan 32,4%. Pada Indonesia, sesuai dengan hasil laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi hipertensi sebesar 34,1%. (Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, 2023). Berdasarkan Riskesdas Provinsi Bali tahun 2013, sekitar 43% lansia usia ≥ 65 tahun mengalami hipertensi. Data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Buleleng tahun 2017 juga menunjukkan bahwa kasus hipertensi cukup tinggi, dengan prevalensi pada lansia laki-laki sebesar 21,56% dan perempuan 28,43%. (Firsia Sastra Putri, 2020)

Hipertensi merupakan penyakit kronik yang sering kali timbul dan merupakan sumber utama berbagai faktor risiko di berbagai penyakit, antara lain kardiovaskular, seperti stroke, infark miokard dan gagal jantung. Prevalensi

hipertensi dan prehipertensi dapat ditentukan berdasarkan jenis kelamin, usia, dan agama. Sebaliknya, risiko hipertensi mencakup usia, indeks massa tubuh (IMT)/obesitas, kadar lemak darah (lipidemia), merokok, serta diabetes. (Ekarini *et al.*, 2020)

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) berperan penting dalam menjaga kesehatan lansia, terutama dalam mencegah dan mengelola hipertensi. PHBS mencakup berbagai aspek, seperti menjaga pola makan seimbang, rutin beraktivitas fisik, serta mengelola stres dengan baik. Penelitian menunjukkan bahwa menerapkan perilaku hidup sehat dapat membantu menurunkan tekanan darah serta meningkatkan kualitas hidup pada lansia. (Kemenkes RI, 2019)

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa terdapat adanya hubungan hipertensi dengan PHBS yang tidak sehat pada lansia (Agustina *et al.*, 2023). Menurut (Sonhaji1 *et al.*, 2023) mengatakan bahwa gaya hidup yang kurang sehat menjadi salah satu faktor yang meningkatkan resiko seseorang terkena hipertensi. Kebiasaan seperti merokok, mengkonsumsi alkohol, jarang beraktivitas, pola tidur yang buruk, serta pola makan yang tidak seimbang, semuanya berperan dalam memicu kondisi ini. Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Rina, 2022) mengatakan bahwa perubahan gaya hidup menjadi lebih sehat sangat penting untuk mencegah dan mengendalikan hipertensi di kalangan usia lanjut.

Oleh sebab itu, perlu dilakukan penelitian yang lebih lanjut dengan menggunakan studi *cross sectional* yang bersifat analitik tentang hubungan hipertensi dengan perilaku hidup bersih sehat (PHBS) pada lansia. Adapun tempat pemilihan penelitian ini di desa Menyali karena memiliki kasus hipertensi yang sangat tinggi pada lansia di umur 60 tahun. Maka berdasarkan dari latar belakang

tersebut, peneliti sangat tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan Penyakit Hipertensi dengan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) pada Lansia Di Desa Menyali Periode Bulan Agustus – September Tahun 2025.”

1.2 Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka dirumuskan permasalahan sebagai berikut, apakah terdapat hubungan penyakit hipertensi dengan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada lansia di Desa Menyali?

1.3 Tujuan penelitian

Untuk mengetahui hubungan penyakit hipertensi dengan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada lansia di Desa Menyali.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi untuk pengembangan dan proses penelitian lainnya dengan topik yang terkait.

1.4.2 Manfaat Praktisi

a. Bagi peneliti, penelitian ini sangat berguna sebagai bahan pembelajaran berkaitan dengan hubungan antara penyakit hipertensi dengan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada lansia, khususnya di Desa Menyali. Dan dapat dijadikan sebuah pengalaman dalam menyusun penelitian ini.

b. Bagi subjek penelitian, penelitian ini diharapkan dapat mengajarkan lansia yang mengalami hipertensi tentang pentingnya menerapkan gaya hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, lansia dapat lebih memahami hal-hal yang dapat mempengaruhi kondisi kesehatan mereka dan meningkatkan kualitas hidup mereka dengan menerapkan gaya hidup yang lebih sehat.

- c. Bagi pemerintah, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu acuan dalam merumuskan kebijakan atau program kesehatan yang lebih efektif, khususnya yang berkaitan dengan pencegahan dan penanganan hipertensi pada lansia.
- d. Bagi institusi, seperti fasilitas pelayanan kesehatan, puskesmas, dan akademisi, penelitian ini dapat menjadi referensi dalam upaya peningkatan pelayanan kesehatan bagi lansia yang menderita hipertensi. Institusi pendidikan juga dapat memanfaatkan penelitian ini sebagai bahan kajian dalam bidang kesehatan masyarakat, sehingga dapat menjadi dasar dalam pengembangan ilmu dan strategi intervensi kesehatan yang lebih baik. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat yang luas serta berkontribusi dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat, khususnya pada lansia di Desa Menyali.

