

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sedentary lifestyle merupakan perilaku minimnya aktivitas fisik yang secara signifikan mampu menyebabkan masalah kesehatan di masyarakat dengan prevalensi insiden yang tinggi dan meningkatkan biaya perawatan kesehatan. *Sedentary lifestyle* menjadi salah satu faktor risiko yang dapat meningkatkan kejadian hipertensi, gangguan vaskuler hingga penyakit gangguan metabolisme (Akely, 2024).

Hipertensi merupakan penyakit yang terjadi akibat perubahan gaya hidup atau pola makan seseorang, (Kadri, 2024). Hipertensi menjadi faktor penyebab utama kematian dini di seluruh dunia dengan prevalensi tahun 2020 mencapai 1,56 miliar pada usia dewasa dan menyebabkan sekitar 8 juta kematian setiap tahun. Data Kementerian Kesehatan RI tahun 2018 menjelaskan prevalensi hipertensi penduduk berusia 18 tahun ke atas mencapai 34,1% dengan 8,36% telah terdiagnosis dan 8,84% sedang menjalani pengobatan. Data penderita hipertensi di Jawa Tengah tahun 2018 tercatat 2.807.407 (11,03%) dan Kota Tegal sebesar 9,75% dengan Kelurahan Bandung Kecamatan Tegal Selatan menjadi daerah dengan prevalensi terbanyak mencapai 2515 orang (17,7%) yang meliputi penderita laki-laki sebanyak 726 orang dan perempuan 1789 orang.

Hipertensi berkembang secara perlahan dan sering kali tidak disadari terutama pada usia produktif (15-64 tahun) dengan prevalensi 5,73% dari total penderita hipertensi di Indonesia. Hipertensi di usia produktif seringkali tanpa gejala dan penderita dalam kondisi sehat serta mampu menjalankan aktivitas sehari-hari tanpa keluhan berarti. Masyarakat di usia produktif seiring perkembangan zaman dan tuntutan pekerjaan mengalami penurunan dalam aktivitas fisik dan didominasi oleh pekerjaan yang menuntut duduk dalam waktu lama di depan komputer, penggunaan kendaraan pribadi untuk mobilitas jarak dekat serta minimnya waktu untuk berolahraga atau yang umum disebut sebagai *sedentary lifestyle*. Pola hidup ini berlangsung secara terus-menerus dan

menjadi kebiasaan yang dianggap wajar dalam kehidupan sehari-hari (Amandaty, 2025).

Perubahan gaya hidup juga berdampak pada pola konsumsi makanan. Usia produktif cenderung memilih makanan cepat saji (*junk food*) karena praktis, mudah diperoleh, dan sesuai dengan ritme kerja yang padat. Makanan jenis ini umumnya mengandung kadar garam, lemak jenuh, dan gula yang tinggi namun rendah serat, vitamin, serta mineral. Konsumsi *junk food* yang berlebihan dalam jangka panjang menyebabkan peningkatan kadar kolesterol, gangguan metabolisme, penumpukan lemak dalam tubuh, serta meningkatnya resistensi pembuluh darah. Kondisi tersebut secara perlahan memicu peningkatan tekanan darah tanpa menimbulkan gejala yang nyata pada tahap awal (Agnes, 2020)

Faktor lain yang berkontribusi *sedentary lifestyle* dalam meningkatkan tekanan darah adalah beban pekerjaan, tuntutan ekonomi, kurangnya waktu istirahat, serta kebiasaan merokok yang masih banyak ditemukan pada kelompok usia produktif semakin memperberat risiko terjadinya hipertensi. Kombinasi antara stres, kurang tidur, kurang aktivitas fisik, serta pola makan tidak sehat menyebabkan sistem kardiovaskular bekerja lebih keras dalam jangka waktu yang panjang. Akibatnya, pembuluh darah mengalami penurunan elastisitas dan tekanan darah meningkat secara bertahap hingga akhirnya seseorang terdiagnosis hipertensi ketika sudah muncul keluhan seperti sakit kepala, pusing, mudah lelah, atau bahkan setelah terjadi komplikasi (Wulandari, 2024).

Akumulasi kebiasaan hidup tidak sehat seperti *sedentary lifestyle* yang berlangsung bertahun-tahun yang disertai dengan rendahnya kesadaran untuk melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin serta persepsi bahwa hipertensi hanya menyerang usia lanjut menyebabkan deteksi dini dan penanganan hipertensi pada usia produktif sering terabaikan. Kondisi ini menjadikan usia produktif sebagai kelompok yang rentan terhadap hipertensi dan berisiko mengalami komplikasi lebih awal apabila tidak dilakukan upaya pencegahan sejak dini melalui perubahan pola hidup sehat (Amandaty 2025).2

Gaya hidup yang sibuk dan kebiasaan tidak sehat yang memengaruhi kualitas kesehatan dan meningkatkan risiko hipertensi termasuk faktor yang membuat angka hipertensi naik di kelompok usia produktif. Kurangnya aktivitas fisik, kurangnya konsumsi buah dan sayur, kebiasaan merokok, minum alkohol, dan pola makan yang tinggi garam hanyalah beberapa dari banyak faktor gaya hidup yang bisa menyebabkan hipertensi, bahkan di usia produktif (Emi Pebriani, 2025).

Data hasil penelitian Kadri tahun 2024 menjelaskan bahwa Gaya Hidup (*Life Style*) penderita Hipertensi pada kategori kurang baik 39 penderita (41,1%), baik sebanyak 56 penderita (58.9%). Hasil penelitian tersebut menjelaskan bahwa meskipun sudah terdiagnosis Hipertensi, namun gaya hidup yang kurang baik masih mencapai 41% (31 penderita). (Kadri, 2024) Hasil penelitian yang dilakukan (Emi Pebriani, 2025) juga menunjukkan bahwa kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji (*junk food*) pada usia produktif mencapai 65,2%. Responden yang sering mengonsumsi *junk food* memiliki proporsi kejadian hipertensi yang lebih tinggi dibandingkan responden yang jarang mengonsumsinya. Hal ini menunjukkan bahwa tingginya kandungan lemak dan natrium dalam makanan cepat saji berperan dalam meningkatkan tekanan darah dan memicu terjadinya hipertensi pada usia produktif (Emi Pebriani, 2025).

Hasil penelitian Wulandari tahun 2024 menunjukkan bahwa 64% wanita dengan gaya hidup *sedentary* memiliki kadar trigliserida normal, namun ditemukan pula sebanyak 36% responden memiliki kadar trigliserida yang meningkat. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun mayoritas responden belum mengalami gangguan kadar trigliserida, tetap terdapat sebagian responden yang berisiko mengalami masalah metabolik (Wulandari, 2024).

Sedentary life style tidak selalu langsung menyebabkan peningkatan kadar trigliserida secara signifikan pada semua individu. Beberapa responden masih memiliki kadar trigliserida normal namun terdapat pula responden dengan kadar trigliserida yang meningkat dan berpotensi menimbulkan gangguan metabolisme lipid jangka panjang hingga muncul gangguan

kesehatan berupa gangguan vaskuler, hipertensi hingga penyakit metabolik lainnya (Wulandari, 2024).

Kesimpulan dari uraian diatas menunjukkan bahwa gaya hidup *sedentary* dan kebiasaan konsumsi *junk food* memiliki peran yang signifikan dalam meningkatkan risiko terjadinya hipertensi pada usia produktif. Kurangnya aktivitas fisik, yang ditandai dengan kebiasaan duduk dalam waktu lama dan minimnya olahraga, dapat menyebabkan penurunan fungsi sistem kardiovaskular serta memicu gangguan metabolisme. Kondisi ini semakin diperburuk oleh pola makan tidak sehat yang tinggi kandungan garam, lemak, dan gula, sehingga secara bertahap meningkatkan tekanan darah.

Hipertensi pada usia produktif cenderung berkembang secara perlahan dan sering kali tidak menimbulkan gejala, sehingga banyak individu tidak menyadari kondisi yang dialaminya. Rendahnya kesadaran untuk melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin serta anggapan bahwa hipertensi hanya terjadi pada usia lanjut menjadi faktor yang memperlambat deteksi dini. Selain itu, faktor lain seperti stres, kurangnya waktu istirahat, serta kebiasaan merokok turut memperbesar risiko terjadinya hipertensi.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hipertensi pada usia produktif merupakan masalah kesehatan yang dipengaruhi oleh berbagai faktor gaya hidup. Maka penulis tertarik untuk mengambil judul penelitian “Gambaran *Sadetary* dan *Junk Food Life Style* Pada Penderita Hipertensi Pada Usia Produktif Di Wilayah Puskesmas Bandung Tegal Selatan”.

B. Rumusan Masalah

Dalam uraian latar belakang kasus di atas, maka rumusan masalah pada kasus diatas adalah “Gambaran *Sadetary* dan *Junk Food Life Style* Pada Penderita Hipertensi Pada Usia Produktif Di Wilayah Puskesmas Bandung Tegal Selatan”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui atau menggambarkan gaya hidup (meliputi perilaku *sedentary* dan konsumsi *junk food*) pada penderita hipertensi dalam kelompok usia Produktif.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan karakteristik (usia, jenis kelamin, pekerjaan, kebiasaan merokok, riwayat penyakit keturunan, berat badan)
- b. Derajat Hipertensi
- c. Mengidentifikasi Gambaran pola aktivitas fisik (Perilaku *Sadentary*)
- d. Mengidentifikasi Gambaran pola konsumsi *junk food*

D. Manfaat Studi Kasus

1. Manfaat Penelitian

Studi ini berharap bisa memberi Gambaran *Sadentary* Dan *Junk Food Life Style* Pada Penderita Hipertensi Pada Usia Produktif Di Wilayah Puskesmas Bandung Tegal Selatan mengenai hipertensi terhadap pasien di puskesmas tegal Selatan

2. Manfaat Praktisi

- a. Bagi individu

Mendorong individu untuk memperbaiki gaya hidup ke arah yang lebih sehat, seperti meningkatkan aktivitas fisik dan mengatur pola makan yang seimbang, guna mencegah atau mengendalikan tekanan darah tinggi.

- b. Bagi institusi Pendidikan

Dapat menjadi sumber referensi awal bagi peneliti lain yang tertarik untuk melakukan studi lebih mendalam mengenai intervensi yang efektif untuk mengubah gaya hidup penderita hipertensi

- c. Bagi fasilitas Kesehatan (puskesmas atau rumah sakit)

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai dasar dalam merencanakan dan mengimplementasikan program promotif dan preventif (penyuluhan kesehatan, skrining, dan konseling gizi) yang lebih tepat sasaran bagi kelompok usia reproduksi.