

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Tekanan darah tinggi atau hipertensi merupakan penyakit yang umum terjadi di negara-negara berkembang yang dialami oleh sebagian penduduk. Penyakit hipertensi tidak menular namun bisa dikendalikan, penyakit ini dapat terjadi di segala usia remaja, dewasa maupun lansia. Faktor risiko ini meliputi riwayat genetik keluarga, kelebihan berat badan, kurangnya aktivitas fisik, gaya hidup, konsumsi alkohol serta stres. Beberapa penelitian menunjukkan banyak remaja yang tidak menyadari bahwa mereka mengalami riwayat hipertensi sehingga kondisi ini bisa berlanjut hingga usia dewasa, hal ini dapat meningkatkan risiko terhadap morbiditas dan mortalitas (Diana and Hastono, 2023).

Berdasarkan faktor risiko, terjadinya hipertensi lebih tinggi pada kelompok yang memiliki faktor risiko obesitas sentral atau aktivitas fisik yang kurang. Menurut survei kesehatan Indonesia tahun 2023, proporsi penderita hipertensi pada umur 18-59 tahun dengan obesitas sentral 3,4 kali lebih tinggi dibandingkan penderita hipertensi yang tidak obesitas sentral dan proporsi penderita hipertensi umur 19-59 tahun yang melakukan aktivitas fisik kurang dari 1,9 kali lebih tinggi dibandingkan penderita hipertensi yang melakukan aktivitas fisik cukup (Inonesia, 2023).

Seseorang dapat di diagnosis hipertensi apabila dilakukan pengukuran tekanan darah dalam waktu lima menit dalam posisi santai (Mulasari *et al.*,

2024). Dalam upaya promotif dan preventif pencegahan dan pengendalian hipertensi sangat penting dilakukan jika tidak dikendalikan menyebabkan berbagai penyakit serius (Jayanti *et al.*, 2022). Klasifikasi tekanan darah pada remaja berbeda dengan orang dewasa. Hipertensi pada remaja sulit terdeteksi karena kurangnya gejala hanya terungkap melalui pemeriksaan rutin. Jika remaja tersebut memiliki riwayat hipertensi maka mereka memiliki risiko lebih banyak untuk menderita hipertensi saat dewasa (Mardianti, Rachmawati and Suprajitno, 2020).

Menurut data *World Health Organization* (WHO) terkait hipertensi pada tahun 2023 memperkirakan orang dewasa yang mengalami penyakit hipertensi akan melonjak hingga dua kali lipat secara global. Secara global, 1 dari 3 orang dewasa mengalami hipertensi, dengan prevalensi yang sedikit lebih tinggi pada pria dibandingkan wanita di bawah usia 50 tahun. Sementara itu, pada kelompok usia di atas 50 tahun angka ini mencapai hampir 49% dengan prevalensi yang hampir serupa antara pria dan wanita (Organization, 2024). Menurut WHO tahun 2021 sekitar 1,3 miliar orang di dunia menderita hipertensi dan setiap tahun terdapat populasi penderita penyakit hipertensi tersebut semakin besar. Pada 9,4 juta orang akan meninggal setiap tahun akibat hipertensi serta komplikasi, dan 1,5 miliar orang akan menderita hipertensi pada tahun 2025 (Organization, 2023).

Kejadian hipertensi pada remaja di seluruh dunia berkisar antara 5,4%-19,4% (Qurbo, 2024). Menurut *Centers for Disease Control and Prevention* (CDC) tahun 2020, 1 dari 25 remaja usia 12-19 tahun menderita hipertensi dan

1-10 remaja memiliki tekanan darah tinggi pada kategori pre hipertensi (Asriati *et al.*, 2023). Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 mencatat prevalensi penyakit hipertensi berdasarkan pengukuran tensimeter sebesar 10,7% pada usia 18-24 tahun dan 17,4% pada usia 25-34 tahun. Data SKI tahun 2023 ini secara jelas menggambarkan kejadian hipertensi di kalangan anak muda yang berusia 18-24 tahun prevalensi hipertensi sebesar 0,4% dan umur 25-34 tahun sebesar 1,8% (Ahmad, 2024). Berdasarkan survei yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan (KEMENKES) pada tahun 2023, sekitar 8% dari populasi Indonesia yang berusia 15 tahun ke atas telah didiagnosis oleh dokter dengan kondisi tekanan darah tinggi. Secara umum kasus hipertensi dengan urutan pertama dengan kasus hipertensi terbanyak, wilayah DKI Jakarta mencatat prevalensi sebesar 12,6%, diikuti oleh Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) dengan prevalensi 12,3% (Muhamad, 2024). Data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) tahun 2018 prevalensi hipertensi usia 18 tahun sebesar 10,68 % dan menurut Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 pada tahun 2023 menunjukkan angka 13,0% (Masyarakat, 2023). Sedangkan data dari Surveilans Terpadu Penyakit (STP) puskesmas maupun rumah sakit di tahun 2021 tercatat kasus baru hipertensi sejumlah 8.446 yang dirawat inap dan 45.115 yang dirawat jalan dan penderita hipertensi yang berusia 15 tahun sebanyak 251.100 kasus dan yang mendapatkan pelayanan sejumlah 50.5% (Profil Kesehatan Kota Yogyakarta, 2022).

Hipertensi pada usia produktif dapat terjadi akibat pola hidup yang tidak sehat, kecenderungan peningkatan prevalensi hipertensi pada kelompok ini

disebabkan oleh tingkat kesibukan dan gaya hidup yang tidak sehat. Rendahnya perilaku hidup sehat seperti kurangnya aktivitas fisik, kurang konsumsi buah dan sayur, kebiasaan merokok, kebiasaan minum beralkohol, pola makan yang tidak baik seperti makanan yang tinggi garam atau lemak, dan menimbulkan obesitas pada tubuh (Rahmi *et al.*, 2024). Hipertensi pada remaja kerap terjadi tanpa disertai dengan gejala sehingga banyak remaja tidak menyadari jika mereka menderita penyakit hipertensi, sehingga kurangnya upaya untuk memberikan penanganan. Mengingat penyakit hipertensi bisa mengakibatkan beberapa penyakit lainnya seperti stroke, gagal jantung, dan bisa mengalami kematian. Rusaknya organ dalam karena komplikasi penyakit hipertensi akan sesuai dengan ukuran peningkatan tekanan darah serta durasi tekanan darah yang tidak terdiagnosis dan belum dilakukan pengobatan (Utami and Pradhana, 2024).

Perkembangan kebiasaan sehat selama masa kanak-kanak dan remaja dapat bertahan hingga dewasa juga. Menurut WHO (2024) faktor risiko utama kematian akibat penyakit tidak menular disebabkan oleh kurangnya aktivitas fisik. Orang yang memiliki aktivitas fisik kurang, memiliki risiko kematian 20% hingga 30% lebih tinggi dibandingkan dengan individu yang memiliki tingkat aktivitas fisik yang memadai. Menurut WHO (2024), secara global terdapat perbedaan usia dan jenis kelamin dalam aktivitas fisik. Pada wanita cenderung kurang aktif dengan rata-rata 5% dan pada remaja 81% yang tidak aktif secara fisik. Pada remaja perempuan cenderung kurang aktif dibandingkan remaja laki-laki, dengan prevalensi 85% (Organization, 2024).

Aktivitas fisik pada remaja saat ini mayoritas mengalami penurunan. Penurunan aktivitas pada remaja berlangsung setiap tahunnya. Remaja mengalami perubahan tempat serta lingkungan bermain, remaja mulanya bermain di luar rumah menjadi di dalam rumah atau biasanya bermain handphone, menonton televisi, menggunakan komputer atau laptop (Eliska Br Gurusinga, Bertilova Carmelita and Rahman Jabal, 2021). Survei Kebugaran Jasmani dan Generasi Emas tahun 2023, yang dilakukan terhadap anak usia 10-15 tahun dan pemuda usia 16-30 tahun menunjukkan bahwa mereka yang melakukan olahraga atau aktivitas fisik 3 kali/minggu atau lebih sebesar 34% pada anak dan 35,7% pada pemuda. Artinya masih ada sekitar 65% di antara anak dan pemuda Indonesia yang secara frekuensi aktivitas fisiknya masih tergolong rendah (Kemenpora RI, 2023).

Menurut Survei Kesehatan Anak Nasional dan Survei Pemeriksaan Kesehatan dan Gizi Nasional menunjukkan bahwa usia 6-7 tahun hanya 20-28% yang memenuhi 60 menit aktivitas fisik harian. Tingkat aktivitas fisik menurun seiring bertambahnya usia, 26-42% anak usia 6 tahun-11 tahun memenuhi pedoman aktivitas fisik sedangkan 15% anak usia 12-17 tahun memenuhi pedoman aktivitas fisik (Agustinus, 2024). Kemajuan teknologi saat ini memberikan kemudahan salah satunya aktivitas. Gaya hidup ini membuat sebuah kebiasaan buruk yaitu kurangnya minat terhadap aktivitas fisik. Kurangnya aktivitas menyebabkan jantung tidak terlatih, pembuluh darah kaku, sirkulasi darah tidak mengalir dengan lancar. Faktor-faktor tersebutlah yang menyebabkan hipertensi pada remaja (Cristanto, Saptiningsih and Indriarini,

2021). Aktivitas fisik berpengaruh terhadap kejadian hipertensi pada usia 15 tahun. Jika berat badan seseorang bertambah, maka volume darah akan bertambah, sehingga beban jantung untuk memompa darah juga bertambah. Kurangnya aktivitas fisik meningkatkan risiko menderita hipertensi (Kasyifa, Rahfiludin and Suroto, 2021).

DIY terdiri dari lima kabupaten, di mana masing-masing kabupaten memberikan kontribusi terhadap angka prevalensi hipertensi. Menurut penelitian Murwani (2023), prevalensi seluruh hipertensi kabupaten tertinggi di DIY adalah di Gunung Kidul 39,25%, kedua Kulon Progo 34,70%, ketiga Sleman 32,01%, keempat Bantul 29,89%, dan yang terakhir Kota Yogyakarta 29,28% (Murwani, Sari Fatimah and Julia K, 2023). Pada umumnya yang mengalami penyakit hipertensi pada kelompok lanjut usia namun pada kelompok usia produktif remaja dan dewasa juga berisiko mengalami penyakit hipertensi (Rahmi *et al.*, 2024).

Sebagai salah satu dari lima kabupaten yang membentuk Daerah Istimewa Yogyakarta, Kabupaten Bantul memiliki peran strategis dalam berbagai sektor termasuk kesehatan. Berdasarkan data Profil Dinas Kesehatan Kabupaten Bantul, penyakit hipertensi pada tahun 2022 dengan kasus sebesar 67,8% penderita hipertensi (Solikhah and Kurniawan, 2023). Salah satu penyumbang angka kasus hipertensi paling banyak yaitu pada Puskesmas Piyungan pada tahun 2022, jumlah kunjungan sebanyak 6.326 pengunjung (Piyungan, 2023). Urutan selanjutnya, penyumbang hipertensi berada di Puskesmas Pajangan prevalensi pengunjung dengan kasus hipertensi pada tahun

2022 sebanyak 2.815 orang (Vitaisabella *et al.*, 2023). Menurut Badan Pusat Statistik Kabupaten Bantul, jumlah remaja putri usia 15-19 tahun 34,7 Ribu (Statistik, 2023).

Salah satu upaya yang dilakukan untuk mendeteksi penyakit tekanan darah tinggi pada remaja adalah melalui penelitian yang dilakukan pada remaja di tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA). SMA N 1 Pajangan adalah sekolah menengah atas satu-satunya di wilayah Pajangan dengan jumlah peserta didik 532 siswa pada tahun 2025. Dalam studi pendahuluan yang dilakukan di SMA N 1 Pajangan, hasil wawancara dan pengukuran tensimeter dengan sepuluh siswi menunjukkan bahwa mereka yang memiliki tingkat aktivitas fisik ringan mengalami peningkatan tekanan darah. Masa remaja adalah masa kehidupan yang penting bagi kesehatan manusia, karena status kesehatan orang dewasa akan dihasilkan oleh perilaku kesehatan mereka pada usia remaja atau masa mudanya. Serta untuk mencegah terjadinya kehamilan dengan penyakit hipertensi. Seperti yang kita ketahui, angka kematian ibu melahirkan cukup tinggi di DIY. Menurut aplikasi dataku DIY tahun 2024 prevalensi kasus kematian ibu hamil, kelahiran, nifas berkisar 25.00 % kasus (Masyarakat, 2023).

Dari penelitian Khansa (2023), hasil uji statistik *chi-square* didapatkan *p-value* sebesar 0,001, dimana  $p\text{-value} < \alpha 0,005$ . Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan tekanan darah dari 79 responden yang melakukan aktivitas fisik ringan, dengan tekanan darah tidak terkontrol sebanyak 43 orang dan aktivitas fisik ringan dengan darah terkontrol sebanyak 7 orang (Khansa, Utomo and Nurchayati, 2023). Berdasarkan penelitian

Wahyudi (2021), dilihat dari koefisien *spearman's rho* senilai -0,137 pada tekanan darah sistolik dan diastolik -0,202 menjelaskan di mana ditemukan hubungan yang lemah diantara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi. Hasil data tersebut menunjukkan bahwa, semakin tinggi aktivitas fisik remaja semakin rendah kejadian hipertensi pada remaja (Wahyudi and Albary, 2021).

Berbeda dengan beberapa penelitian diatas, penelitian Ompusunggu (2023), menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan bermakna antara aktivitas fisik dengan kejadian tekanan darah pada mahasiswa Kedokteran Universitas HKBP. Sebesar 0,240 yang berarti tidak ada hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah karena nilai  $p > 0,1$  (Ompusunggu and Kadang, 2023). Berdasarkan hasil *literature review* di atas ditemukan hasil penelitian yang tidak konsisten dari studi sebelumnya yang mana ada penelitian menemukan hubungan dan ada yang tidak menemukan hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian tingginya tekanan darah dan penelitian ini dengan responden remaja putri. Oleh sebab itu peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut terkait aktivitas fisik dengan tekanan darah khususnya pada remaja.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian ini meneliti adalah “Hubungan Aktivitas Fisik dengan Hipertensi pada Remaja Putri Kelas XI di SMA Negeri 1 Pajangan”.

### **C. Tujuan Penelitian**

#### 1. Tujuan umum

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan aktivitas fisik dengan hipertensi pada remaja putri kelas XI di SMA Negeri 1 Pajangan.

#### 2. Tujuan khusus

- a. Menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan hipertensi pada remaja putri kelas XI di SMA N 1 Pajangan.
- b. Menganalisis apakah ada hubungan antara variabel luar dengan hipertensi pada remaja putri kelas XI di SMA N 1 Pajangan.

### **D. Ruang Lingkup**

Ruang lingkup yang diteliti yaitu asuhan kebidanan pada remaja putri khususnya pada kejadian hipertensi akibat kurangnya aktivitas fisik.

### **E. Manfaat Penelitian**

#### 1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini secara teoritis diharapkan dapat memberikan manfaat di bidang kebidanan pada remaja khususnya pada aktivitas fisik yang mengakibatkan hipertensi, dan sebagai acuan untuk peneliti berikutnya dalam melakukan penelitian.

## 2. Manfaat praktis

### a. Bagi remaja putri di SMA N 1 Pajangan

Diharapkan hasil penulisan penelitian ini dapat menjadi tambahan pengetahuan bagi pembacanya mengenai hubungan aktivitas fisik dengan hipertensi pada remaja putri.

### b. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan dapat menambah pengetahuan tentang hubungan aktivitas fisik dengan hipertensi pada remaja putri dan kaitannya dengan penerapannya dalam sehari-hari yang telah dikaji dan penelitian terkait literatur serta bukti empirisnya. Serta peneliti lain juga dapat mengeksplorasi variabel-variabel yang belum diteliti dalam penelitian ini.

## F. Keaslian Penelitian

Tabel 1. Keaslian Penelitian

No	Nama Peneliti	Judul	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan/perbedaan
1.	Chasanah., dkk (2022)	Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Derajat Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Berbah Sleman Yogyakarta.	Penelitian ini menggunakan desain deskriptif analitik dengan pendekatan <i>cross sectional</i> . Sampel penelitian menggunakan teknik <i>purposive sampling</i> . Sedangkan analisis data menggunakan analisis menggunakan uji <i>Chi Square</i>	Menunjukkan terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Berbah Yogyakarta, dengan nilai <i>p value</i> = 0,010 dan OR sebesar 3,095.	Persamaan: Metode penelitian secara <i>cross sectional</i> .  Perbedaan: Data penelitian, variabel penelitian.
2.	Jasmin., dkk (2023)	Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Pancasan Kecamatan Bogor Barat Tahun 2021.	Penelitian ini menggunakan kuantitatif dengan studi observasional deskriptif. Teknik pengambilan sampel <i>purposive sampling</i> .	Berdasarkan hasil Uji <i>Chi Square</i> P-Value $0.000 < 0,05$ yang artinya bahwa terdapat hubungan aktivitas fisik dengan tingkat hipertensi. Dari analisis diperoleh nilai OR = 6.758 (95% CI: 2.605-17.53).	Persamaan: Metode pengambilan sampel <i>purposive sampling</i> .  Perbedaan: Variabel penelitian, desain penelitian.

- |    |                        |     |   |  |  |   |
|----|------------------------|-----|---|--|--|---|
| 3  | Andiyani.,<br>(2022)   | dkk | Pengaruh<br>Aktivitas Fisik<br>Mahasiswa<br>Terhadap<br>Denyut Nadi<br>Dan Tekanan<br>Darah Pada<br>Masa Pandemi<br>COVID-19 Di<br>Fakultas<br>Kedokteran<br>Universitas<br>Muhammadiyah<br>Sumatera Utara. | Jenis penelitian ini<br>adalah deskriptif<br>analitik dengan<br>menggunakan desain<br><i>cross sectional</i> .   | Berdasarkan penelitian ini<br>terdapat hubungan antara<br>aktivitas fisik terhadap<br>tekanan darah, didapatkan<br>hasil OR= 4,69<br>(95%CI=1,12-19,67), yang<br>berarti orang dengan<br>aktivitas fisik ringan<br>memiliki peluang risiko 4,69<br>kali. | Persamaan:<br>Desain menggunakan<br><i>cross sectional</i> .<br><br>Perbedaan:<br>Data penelitian dan<br>variabel |
| 4. | Ompusunggu.,<br>(2023) | dkk | Hubungan<br>Aktivitas Fisik<br>Dengan<br>Tekanan Darah<br>Pada<br>Mahasiswa<br>Fakultas<br>Kedokteran<br>Universitas<br>HKBP<br>Nommensen<br>Medan Di Masa<br>Pandemik<br>COVID-19.                         | Penelitian ini<br>menggunakan teknik<br>purposive sampling,<br>pengambilan data<br>menggunakan google<br>form untuk pengisian<br>kuesioner. Responden<br>mengisi kuesioner<br>aktivitas fisik, selama 7<br>hari lalu pada hari<br>terakhir akan dilakukan<br>pengukuran tekanan<br>darah. Dan data<br>univariat dalam bentuk | Berdasarkan penelitian tidak<br>terdapat hubungan antara<br>aktivitas fisik dengan<br>tekanan darah pada<br>mahasiswa, didapatkan<br>menggunakan Uji <i>Chi<br/>Square</i> nilai <i>p</i> sebesar 0,240<br>karena $p > 0,1$ .                            | Perbedaan:<br>Hasil penelitian, variabel<br>penelitian, desain<br>penelitian                                      |

tabel dan data bivariat  
dianalisis menggunakan  
uji *chi-square*.