

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

Gaya hidup merupakan faktor penting yang mempengaruhi kehidupan masyarakat. Gaya hidup yang tidak sehat dapat menjadi penyebab terjadinya hipertensi misalnya aktivitas fisik dan stres. (Solehatul Mahmudah 2015). Gaya hidup sehat menjadi bagian penting dalam penanganan hipertensi dengan cara mengurangi berat badan untuk individu yang gemuk, melakukan aktivitas fisik/olahraga, menghindari alkohol, kafein dan kebiasaan merokok agar tidak menimbulkan hipertensi yang berat dan komplikasi yang berbahaya.. Gaya hidup sehat pada pasien hipertensi berguna untuk mengendalikan faktor resiko komplikasi yang mungkin terjadi, dan juga mengurangi tingkat keparahan pada pasien yang mengalami hipertensi (Sinaga *et al.*, 2018). Pola perilaku sehari-hari yang mengarah pada upaya untuk memelihara kondisi fisik,mental, sosial seperti kebiasaan tidur, mengkonsumsi makanan yang tidak sehat, merokok dan minuman alkohol merupakan penyebab gaya hidup yang tidak sehat sehingga dapat memicu terjadinya hipertensi. (Lisnawati dalam (Nur Furqani *et al.*, 2020).

Hipertensi adalah suatu keadaan ketika tekanan darah di pembuluh darah meningkat secara kronis. Hal tersebut dapat terjadi krena jantung bekerja lebih keras memompa darah untuk memenuhi kebutuhan oksigen dan nutrisi dalam tubuh. Jika di biarkan, penyakit ini dapat mengganggu fungsi organ-organ vital seperti jantung dan ginjal. Didefinisikan sebagai hipertensi jika pernah didiagnosis menderita hipertensi atau penyakit tekanan darah tinggi oleh tenaga kesehatan ( RISKESDAS, 2013). Hipertensi merupakan tekanan darah tinggi yang abnormal dengan angka sistolik dan diastolik menunjukkan angka lebih dari 149/90 mmHg. Tekanan darah yang meningkat dan berkepanjangan dapat merusak

pembuluh darah diorgan seperti ginjal, jantung, otak dan mata (Nur Furqani, 2020)

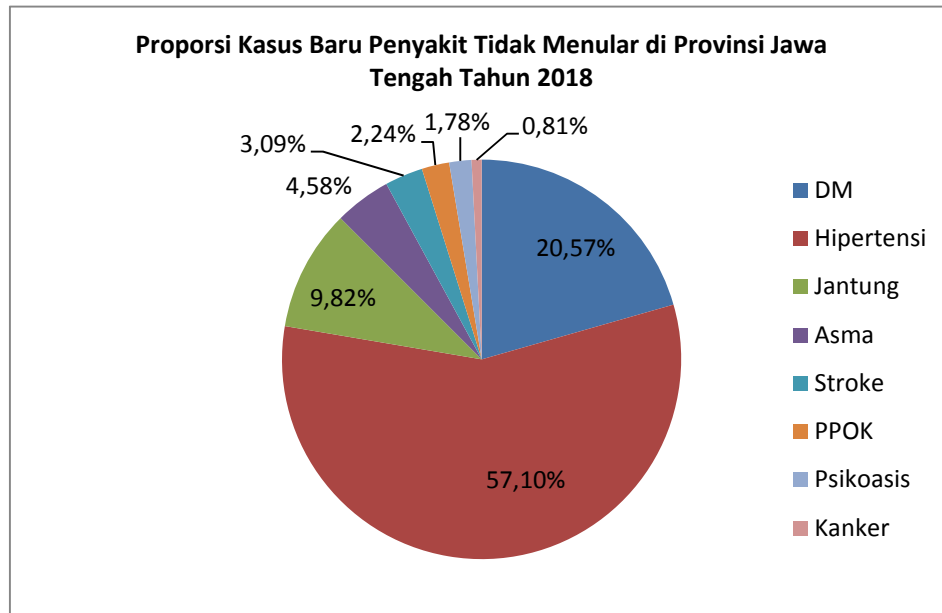
Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) dalam *Disease Country Profiles* prevalensi didunia pada usia >25 tahun mencapai 38,4%. Prevalensi hipertensi di Indonesia lebih besar jika dibandingkan dengan Bangladesh, Korea, Nepal, dan Thailand (Krishnan dkk.2011). Prevalensi hipertensi di Indonesia pada usia >18 tahun mencapai 25,8%. Jawa Barat merupakan provinsi yang menempati posisi ke empat sebesar 29,4% angka ini lebih besar dibandingkan dengan prevalensi di Provinsi Jawa Tengah, Jawa Timur dan DKI Jakarta ( Riset Kesehatan Dasar dalam Solehatul Mahmudah, 2015).

Data dari *World Health Organization* (WHO) menyebutkan hampir 1 miliar orang atau sekitar seperempat dari seluruh populasi orang dewasa di dunia mengalami hipertensi dan jumlah ini cenderung mengalami peningkatan tiap tahunnya. Lebih dari 50 juta orang di Amerika Serikat mengalami tekanan darah tinggi, beberapa negara lain di Asia, pada tahun 2000 tercatat 38,4 juta orang yang menderita dan pada tahun 2025 di perkirakan menjadi 67,4 juta orang (Wahyuni dalam Arza & Andri, 2018)

Masalah hipertensi di Indonesia merupakan masalah yang serius. Angka prevalensinya cukup tinggi, sekitar 6-15%, bahkan pada usia 50 tahun keatas angka tersebut mencapai 20% dan prevalensinya semakin hari kian meningkat. Dari penduduk Indonesia dewasa, setiap 1000 orang terdapat 74 orang perempuan dan 94 laki-laki menyebutkan bahwa pravelensi hipertensi pada wanita lebih banyak dibanding laki-laki, menyebutkan wanita pada usia antara 50-59 tahun sebesar 29% dan usia diatas 60 tahun sebesar 64,9% (Fathonah dalam Arza & Andri, 2018).

Berdasarkan hasil rekapitulasi dari kasus baru penyakit tidak menular, jumlah kasus baru penyakit tidak menular yang dilaporkan secara keseluruhan pada tahun 2018 adalah 2.412.297 kasus.

Adapun proporsi kasus baru penyakit tidak menular tahun 2018 sebagai



berikut pada **Diagram 1.1** :

**Diagram 1.1** Sumber : *Profil Kesehatan Kabupaten/Kota Tahun 2018*

Penyakit hipertensi masih menempati proporsi terbesar dari seluruh penyakit tidak menular yang dilaporkan, yaitu sebesar 57.10 %, sedangkan urutan kedua terbanyak adalah Diabetes Melitus sebesar 20.57 %. Dua penyakit tersebut menjadi prioritas utama pengendalian penyakit tidak menular di Jawa Tengah. Berdasarkan Profil Kesehatan Kabupaten Tahun 2018. Hipertensi dan Diabetes Melitus tidak di tangani dengan baik akan menyebabkan penyakit tidak menular seperti Jantung, Stroke, Gagal Ginjal, dan sebagainya. Pengendalian penyakit tidak menular dapat dilakukan dengan intervensi yang tepat pada setiap sasaran/kelompok populasi tertentu peningkatan kasus baru penyakit tidak menular seperti hipertensi. (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2018)

Upaya yang dilakukan untuk meningkatkan minat masyarakat agar meningkatkan pengetahuannya tentang gaya hidup sehat untuk pencegahan hipertensi yaitu dengan promosi kesehatan yang ditujukan untuk masyarakat agar meningkatkan kesehatannya tentang pencegahan hipertensi. Promosi kesehatan merupakan menyampaikan suatu pesan pendidikan kesehatan yang menjelaskan visi dan misi dari pendidikan

kesehatan yaitu dengan masyarakat dapat berperilaku hidup sehat, dan masyarakat juga mampu meningkatkan kesehatannya (Notoatmodjo dalam Ahmad *et al.*, 2017).

Peningkatan pengetahuan yang dapat dilakukan dengan memberikan edukasi yang tepat agar dapat diterima masyarakat dengan mudah dan dapat dipahami. Berdasarkan permasalahan di atas penulis tertarik untuk membuat media Komunikasi Informasi dan Edukasi (KIE) berupa buku saku tentang “Gaya Hidup Sehat untuk Mencegah Hipertensi”. Buku saku merupakan media yang digunakan untuk menyampaikan pendidikan tentang kesehatan dalam bentuk buku berukuran kecil yang bisa dimasukkan dalam saku. Penelitian memberikan kesimpulan bahwa buku saku efektif untuk dijadikan media pendidikan dan informasi, untuk meningkatkan pengetahuan tentang pencegahan hipertensi (Astuti *et al.*, 2019). Materi yang terdapat pada buku saku diharapkan dapat membantu masyarakat dalam meningkatkan pengetahuannya tentang gaya hidup sehat dan cara pencegahan hipertensi agar tidak terjadi penyakit yang serius sebagai upaya pencegahan, dan bisa mengubah gaya hidup yang lebih sehat, agar bisa mengubah sikap dan perilaku agar angka hipertensi tidak semakin meningkat. Tujuan dari pembuatan buku saku ini yaitu : untuk meningkatkan pengetahuan tentang gaya hidup yang sehat untuk pencegahan hipertensi, peningkatan pengetahuan tentang gaya hidup yang sehat, faktor penyebab hipertensi, pencegahan hipertensi. Manfaatnya : a. Bagi masyarakat : meningkatkan tingkat pengetahuannya masyarakat tentang hipertensi, b. Bagi penderita hipertensi : mengerti apa saja penyebab hipertensi dan gaya hidup sehat untuk pencegahan hipertensi, c. Bagi tenaga kesehatan : dapat digunakan sebagai media untuk meningkatkan pelayanan kesehatan untuk pendidikan kesehatan.