

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan masalah kesehatan global yang paling serius dan merupakan penyakit tidak menular utama, yang menyebabkan angka kematian nomor satu diseluruh dunia setiap tahunnya. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyebutnya sebagai *The Silent Killer* atau pembunuh diam-diam. Namun, tekanan darah tinggi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kematian dini dan penyakit lainnya (Afifah *et al.*, 2024).

Tekanan darah tinggi sering dianggap hanya terjadi pada kelompok usia lanjut. Namun, saat ini terjadi peningkatan tren prahipertensi hingga hipertensi pada kelompok usia dewasa muda, bahkan kelompok ini dilaporkan memiliki risiko yang lebih tinggi terhadap kenaikan tekanan darah (Hermawan, 2023). Terutama akibat kurangnya pengetahuan serta pola hidup sehari-hari yang kurang sehat, seperti rendahnya aktivitas fisik, konsumsi makanan olahan dan stres tinggi (Irmayanti & Rahman, 2025).

Hipertensi pada kelompok usia muda merupakan kondisi yang cukup umum, dengan prevalensi sekitar 1 dari 8 orang dewasa berusia 20 hingga 30 tahun. Angka ini menunjukkan kecenderungan peningkatan seiring dengan perubahan perilaku gaya hidup serta

penurunan batas ambang diagnostik untuk hipertensi (Simalango, 2021).

Menurut World Health Organization (WHO), jumlah penderita hipertensi akan terus meningkat seiring dengan populasi yang lebih besar. WHO memperkirakan bahwa jumlah kasus hipertensi akan meningkat dari 639 juta menjadi 1,5 miliar pada tahun 2025, dan sekitar 29% penduduk dunia akan mengalaminya. WHO juga memperkirakan bahwa 9,5 juta orang akan meninggal karena hipertensi dan komplikasinya (Ayunda *et al.*, 2025). Selain itu, data WHO menunjukkan bahwa 40% orang di negara berkembang menderita hipertensi, sementara 35% di negara maju. Kawasan Afrika memiliki prevalensi tertinggi dengan 40% penduduknya, diikuti oleh Amerika Serikat dengan 35% dan Asia Tenggara dengan 36% (WHO, 2023).

Fakta tersebut mengindikasikan bahwa hipertensi tidak hanya menjadi permasalahan kesehatan individu, melainkan juga merupakan tantangan signifikan bagi kesehatan masyarakat yang memerlukan perhatian serius dari sektor kesehatan global. WHO menekankan pentingnya deteksi dini, manajemen yang tepat, serta penerapan pencegahan primordial sebagai upaya untuk mengurangi beban penyakit yang ditimbulkan oleh hipertensi (WHO, 2023).

Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan pada tahun 2018, prevalensi penderita hipertensi di Indonesia meningkat sebanyak 25,8% dari tahun 2013

menjadi 34,1% pada tahun 2018, peningkatan 8,3 persen. Ini menempatkan Indonesia di peringkat kelima di dunia dalam hal jumlah kasus hipertensi.

Hal ini dapat dilihat dari fakta bahwa pada tahun 2013, prevalensi hipertensi di Indonesia pada kelompok usia muda sebesar 8,7% pada kelompok usia 18-24 tahun, 14,7% pada kelompok usia 25-34 tahun, dan 24,8% pada kelompok usia 35-44 tahun. Namun, pada tahun 2018, prevalensi ini meningkat secara signifikan menjadi 13,2% pada kelompok usia 18-24 tahun, 20,1% pada kelompok usia 25-34 tahun, dan 31,6% pada kelompok usia 35-44 tahun. Menurut SKI tahun 2023, 30,8% orang berusia 18 tahun ke atas didiagnosis menderita hipertensi, dan sekitar 53,3% orang yang didiagnosis menderita hipertensi tidak minum obat secara teratur (Kemenkes, 2023).

Selain itu, data baru-baru ini menunjukkan bahwa populasi Indonesia terkena hipertensi pada usia yang lebih muda. Sampai saat ini, penyebab pasti hipertensi pada usia muda belum diketahui. Namun, kasus hipertensi terus meningkat di berbagai provinsi Indonesia (Subantara, 2025).

Provinsi dengan prevalensi hipertensi tertinggi di Indonesia adalah Provinsi Sulawesi Selatan dengan 27% (Inaku *et al.*, 2025). Data dari Dinas Kesehatan Kota Makassar pada tahun 2024 menunjukkan bahwa Puskesmas Paccerakkang memiliki 10.272 penderita hipertensi, lebih tinggi dari Puskesmas Tamalanrea, yang

memiliki 7782 penderita hipertensi, dan Puskesmas Toddopuli, yang memiliki 3797 penderita hipertensi.

Puskesmas Paccerakkang merupakan salah satu Puskesmas yang berada dalam naungan Dinas Kesehatan Kota Makassar. Hasil wawancara dengan perawat pelaksana saat pengambilan data awal menunjukkan bahwa hipertensi adalah salah satu penyakit yang paling sering terjadi pada kunjungan pasien di Puskesmas Paccerakkang. Sebagian besar masyarakat belum menerapkan pola hidup sehat atau melakukan pemeriksaan tekanan darah secara teratur. Akibatnya, banyak orang di usia dewasa muda yang tidak menyadari hipertensi mereka sampai mereka mengalami peningkatan tekanan darah. Ini ditunjukkan oleh jumlah kasus hipertensi pada tahun 2022 sebanyak 3522, yang meningkat menjadi 7704 pada tahun 2023, dan 10.272 kasus hipertensi pada tahun Penderita pada tahun 2024.

Buku registrasi Puskesmas Paccerakkang menunjukkan peningkatan jumlah kasus hipertensi pada usia dewasa muda (18–30 tahun), meningkat dari 389 pada tahun 2023 menjadi 420 pada tahun 2024. Puskesmas Paccerakkang dalam dua tahun terakhir mengalami peningkatan. Peneliti memilih usia dewasa muda ini karena mereka tidak hanya rentan terhadap penyakit tetapi juga memiliki gaya hidup yang tidak sehat.

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara gaya hidup dengan hipertensi. Penelitian

(Hamzah *et al.*, 2025) membuktikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara gaya hidup terhadap kejadian hipertensi dengan nilai nilai p-value (0.013). Penelitian (Hayat *et al.*, 2024) juga membuktikan bahwa waktu menatap layar >390 menit (enam jam 30 menit), >420 menit (tujuh jam), dan >480 menit (delapan jam) memiliki kemungkinan lebih tinggi mengalami tekanan darah tinggi. Penelitian (Widniah & Putri, 2023) juga membuktikan tingginya prevalensi perilaku makan berlebihan dan asupan makanan cepat saji dan makanan olahan yang lebih tinggi selama menonton layar, yang merupakan pendorong kuat obesitas, sindrom metabolik, dan hipertensi terlepas dari status berat badan. Sementara itu, studi (Nardocci *et al.*, 2021) mengungkapkan bahwa konsumsi makanan *ultra-processed food* (UPF) seperti mie instan, sosis, dan ayam tepung memiliki hubungan signifikan dengan hipertensi karena kandungan natrium yang tinggi, lemak jenuh, serta aditif makanan yang memengaruhi keseimbangan elektrolit tubuh. (Cristanto *et al.*, 2021) menyatakan kurangnya aktivitas fisik juga dapat meningkatkan risiko kelebihan berat badan yang akan menyebabkan risiko hipertensi meningkat (Hidayat *et al.*, 2024) juga mengemukakan terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kejadian hipertensi pada dewasa awal.

Pada usia muda, ada banyak penyebab hipertensi Jenis kelamin, usia, dan genetika adalah faktor risiko yang tidak dapat diubah; faktor risiko yang dapat diubah termasuk kebiasaan merokok, konsumsi

alkohol, kelebihan berat badan (obesitas), riwayat keluarga, aktivitas fisik, dan stres, serta faktor yang sering terjadi bersama penyakit seperti diabetes melitus, hiperlipidemia, dan penyakit ginjal kronis.

Hingga saat ini, belum banyak penelitian yang secara spesifik meninjau faktor gaya hidup modern pada kelompok dewasa muda (18–30 tahun), terutama di kota seperti Makassar. Tidak banyak penelitian yang dilakukan pada usia dewasa muda yang menggabungkan faktor gaya hidup seperti aktivitas fisik, konsumsi makanan olahan, stres, dan waktu di depan komputer secara bersamaan. Selain itu, jarang penelitian yang dilakukan mengenai pengaruh penggunaan perangkat terhadap pola makan, aktivitas fisik, dan stres yang berdampak pada kejadian hipertensi pada kelompok usia ini.

Penelitian ini penting karena hipertensi pada usia ini dapat menimbulkan beban kesehatan jangka panjang, meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular, dan menurunkan kualitas hidup. Dengan mengetahui hubungan gaya hidup (aktivitas fisik, stres, konsumsi UPF, dan *screen time*) dengan hipertensi, strategi pencegahan dapat dirancang lebih tepat sasaran.

Fenomena ini menunjukkan adanya kesenjangan nyata antara anjuran untuk menerapkan gaya hidup sehat dengan realitas di lapangan, khususnya usia dewasa muda, masih memiliki kebiasaan hidup yang tidak sehat, *awareness* yang rendah, serta minimnya deteksi dini terhadap tekanan darah. Padahal, kelompok usia dewasa

muda seharusnya berada pada fase usia yang produktif dan memiliki potensi besar untuk mencegah hipertensi melalui modifikasi gaya hidup.

Berdasarkan latar belakang, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Gaya Hidup Terhadap Kejadian Hipertensi pada Usia Dewasa Muda di Wilayah Kerja Puskesmas Paccerakkang Kota Makassar”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan kajian pada latar belakang diatas, peneliti merumuskan masalah yaitu :

1. Apakah ada hubungan aktivitas fisik terhadap kejadian hipertensi pada usia dewasa muda di wilayah kerja Puskesmas Paccerakkang Kota Makassar Tahun 2026?
2. Apakah ada hubungan kebiasaan konsumsi makanan olahan (UPF) terhadap kejadian hipertensi pada usia dewasa muda di wilayah kerja Puskesmas Paccerakkang Kota Makassar Tahun 2026?
3. Apakah ada hubungan *screen time* terhadap kejadian hipertensi pada usia dewasa muda di wilayah kerja Puskesmas Paccerakkang Kota Makassar Tahun 2026?
4. Apakah ada hubungan tingkat stres terhadap kejadian hipertensi pada usia dewasa muda di wilayah kerja Puskesmas Paccerakkang Kota Makassar Tahun 2026?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan gaya hidup yang meliputi *screen time*, aktivitas fisik, pola konsumsi makanan olahan (*Ultra-Processed Food/UPF*), dan tingkat stres terhadap kejadian hipertensi pada usia dewasa muda di wilayah kerja Puskesmas Paccerakkang Kota Makassar Tahun 2026.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik terhadap kejadian hipertensi pada usia dewasa muda di wilayah kerja Puskesmas Paccerakkang Kota Makassar Tahun 2026.
- b. Untuk mengetahui hubungan kebiasaan konsumsi makanan olahan (UPF) terhadap kejadian hipertensi pada usia dewasa muda di wilayah kerja Puskesmas Paccerakkang Kota Makassar Tahun 2026.
- c. Untuk mengetahui hubungan *screen time* terhadap kejadian hipertensi pada usia dewasa muda di wilayah kerja Puskesmas Paccerakkang Kota Makassar Tahun 2026.
- d. Untuk mengetahui hubungan tingkat stres terhadap kejadian hipertensi pada usia dewasa muda di wilayah kerja Puskesmas Paccerakkang Kota Makassar Tahun 2026.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi penting mengenai faktor-faktor gaya hidup, seperti aktivitas fisik, tingkat stres, konsumsi makanan olahan (UPF), dan *screen time*, yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada dewasa muda. Temuan ini dapat membantu tenaga kesehatan di Puskesmas Pacerakkang merancang strategi pencegahan hipertensi yang lebih tepat sasaran, serta menjadi dasar bagi masyarakat untuk memodifikasi gaya hidup agar menurunkan risiko hipertensi. Selain itu, penelitian ini juga dapat digunakan sebagai dasar dalam penyusunan program edukasi kesehatan dan intervensi gaya hidup sehat di wilayah perkotaan.

2. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang kesehatan masyarakat dan epidemiologi.

3. Manfaat Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan sebagai sarana untuk melatih diri melakukan penelitian, serta menerapkan ilmu-ilmu yang telah diperoleh.