

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi ialah penyakit tidak menular yang banyak terjadi pada orang dewasa juga bisa menaikkan risiko penyakit jantung, stroke, serta gagal ginjal. Peningkatan kejadian hipertensi pada masyarakat usia seringkali berhubungan dengan kebiasaan merokok dan pola makan tidak sehat (Arsyad et al., 2022). Kandungan nikotin pada rokok mengakibatkan sempitnya pembuluh darah juga menaikkan tekanan darah secara bertahap (Adeke, 2022). Pola makan tinggi garam, lemak, dan makanan cepat saji juga meningkatkan risiko hipertensi karena tubuh menahan lebih banyak cairan dan terjadi gangguan pada pembuluh darah (Kurtz et al., 2022). Gaya hidup modern menyebabkan banyak masyarakat memiliki kebiasaan merokok serta mengonsumsi makanan tinggi natrium dan rendah serat (Indrapal et al., 2022). Rendahnya konsumsi buah dan sayur berhubungan dengan meningkatnya tekanan darah pada orang dewasa hingga menyebabkan hipertensi (Li et al., 2022).

Data *World Health Organization* (WHO) tahun 2024 terdapat sejumlah 1,4 miliar orang dewasa usia 30–79 tahun di dunia punya tekanan darah tinggi atau setara dengan 33% dari populasi pada kelompok usia tersebut, sekitar 44% tidak menyadari kondisinya, 44% telah terdiagnosis dan mendapatkan pengobatan, hanya 23% yang tekanan darahnya terkontrol (WHO, 2025). Data Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 menunjukkan prevalensi hipertensi di Indonesia

menurut diagnose dokter yakni 8,1%, sedangkan menurut hasil pengukuran tekanan darah sejumlah 29,5% (Kemenkes RI, 2024). Jumlah penderita hipertensi di Provinsi Jawa Timur tahun 2024 diperkirakan menggapai 6.896.624 jiwa, terdiri dari 49,2% laki-laki juga 50,8% perempuan (Dinkes Provinsi Jawa Timur, 2025). Data statistik kesehatan Kabupaten Pasuruan tahun 2024 terdapat 80.172 penderita hipertensi (Dinkes Kabupaten Pasuruan, 2025). Data jumlah penderita hipertensi di Dusun Jatikauman Desa Cendono Kecamatan Purwosari Kabupaten Pasuruan sebanyak 167 orang (Puskesmas Purwosari, 2026).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Dusun Jatikauman Desa Cendono Kecamatan Purwosari Kabupaten Pasuruan pada 10 pria usia dewasa menunjukkan bahwa 3 orang (30%) merokok > 20 batang/hari, 5 orang (50%) merokok 10-20 batang/hari, 1 orang (10%) merokok < 10 batang/hari, dan 1 orang (10%) tidak merokok. Pola makan menunjukkan bahwa 6 orang (60%) tidak pernah menakar garam saat memasak, menyukai makanan gurih tetapi tetap suka sayur dan buah, sedangkan 4 orang (40%) tidak pernah mengatur diet, memakan segala macam makanan tanpa memperhatikan kandungan natrium. Hasil pemeriksaan tekanan darah menunjukkan 6 orang mempunyai tekanan darah systole ≥ 140 mmHg dan atau diastole ≥ 90 mmHg, serta 4 orang punya tekanan darah systole < 140 mmHg juga atau diastole < 90 mmHg.

Kejadian hipertensi dipengaruhi oleh beragam sebab, antara lain usia, konsumsi garam yang berlebihan, aktivitas fisik, obesitas, jenis kelamin, penggunaan obat-obatan, serta gangguan psikologis, dan kebiasaan merokok (Fauziah & Triandari, 2023). Nikotin dalam rokok dapat merangsang pelepasan

katekolamin yang mengakibatkan vasokonstriksi, menaikkan denyut jantung, dan kenaikan tekanan darah (Higashi, 2023). Paparan asap rokok kronis dapat menyebabkan disfungsi endotel dengan pemerosotan bioavailabilitas *nitric oxide* (NO), padahal NO berfungsi mempertahankan relaksasi pembuluh darah dan kestabilan tekanan darah (Li et al., 2022). Asap rokok juga meningkatkan stres oksidatif dan inflamasi vaskular yang memicu kerusakan pembuluh darah sehingga resistensi perifer meningkat dan tekanan darah menjadi lebih tinggi. Perokok memiliki gangguan *flow-mediated dilation* (FMD), yaitu penurunan kemampuan pembuluh darah untuk berdilatasi, yang merupakan tanda awal terjadinya aterosklerosis dan hipertensi (Klein et al., 2023).

Pola makan besar natrium, lemak jenuh, juga makanan olahan bisa meningkatkan tekanan darah melalui gangguan fungsi pembuluh darah dan peningkatan resistensi vaskular (Yang, 2022). Pola makan sehat yang kaya buah, sayur, biji-bijian, juga rendah garam seperti pola makan DASH terbukti bisa memerosotkan tekanan darah juga mengecilkan risiko hipertensi. Individu yang menerapkan pola makan sehat disertai aktivitas fisik memiliki prevalensi hipertensi yang lebih rendah dibandingkan individu dengan pola makan tidak sehat (Zhu & Wang, 2024).

Hipertensi meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular yakni stroke, gagal jantung, juga penyakit jantung koroner karena tekanan darah tinggi menyebabkan kerusakan pembuluh darah secara progresif (Vallelonga et al., 2022). Hipertensi juga menyebabkan penurunan fungsi ginjal akibat kerusakan pembuluh darah kecil pada jaringan ginjal sehingga proses filtrasi terganggu,

memicu terjadinya hipertrofi ventrikel kiri sebab jantung bekerja lebih keras mengalirkan darah ke seluruh tubuh (Gallo et al., 2022). Hipertensi turut meningkatkan risiko stroke iskemik dan stroke hemoragik melalui kerusakan dinding arteri serta gangguan aliran darah ke otak. Kondisi tersebut juga menyebabkan gangguan penglihatan akibat kerusakan pembuluh darah retina yang terjadi secara terus-menerus dan meningkatkan angka kematian dini karena memperbesar risiko komplikasi pada organ vital seperti jantung, ginjal, dan otak (Jordan et al., 2023).

Upaya untuk mencegah dan menurunkan kejadian hipertensi adalah dengan menerapkan pola makan sehat dengan mengurangi konsumsi natrium atau garam, memperbanyak asupan kalium dari buah dan sayuran, serta mengaplikasikan pola makan DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*). Pemeroostan konsumsi natrium sejumlah 1000 mg per hari bisa memerosotkan tekanan darah sistolik sekitar 3 mmHg, sehingga dianjurkan konsumsi natrium kurang dari 1500 mg/hari. Konsumsi makanan segar lebih dianjurkan dibanding makanan olahan atau cepat saji karena umumnya memiliki kandungan garam lebih rendah (Carey et al., 2022). Perubahan gaya hidup seperti berhenti merokok, menghindari paparan asap rokok, dan meningkatkan edukasi kesehatan dapat membantu mengontrol tekanan darah dan menurunkan risiko hipertensi. Penggunaan terapi pengganti nikotin dan dukungan tenaga kesehatan juga dianjurkan untuk meningkatkan keberhasilan berhenti merokok (Miao et al., 2023).

Pengkajian ini menghadirkan kebaruan sekaligus solusi metodologis dengan menggunakan pendekatan berbasis komunitas di Dusun Jatikauman Desa Cendono Kecamatan Purwosari Kabupaten Pasuruan, yang secara khusus meneliti penderita hipertensi usia dewasa (18-59 tahun).

1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan kebiasaan merokok dan pola makan dengan kejadian hipertensi pada pria dewasa di Dusun Jatikauman Desa Cendono Kecamatan Purwosari Kabupaten Pasuruan?.

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Guna memahami keterkaitan kebiasaan merokok dan pola makan dengan indikasi hipertensi pada pria dewasa di Dusun Jatikauman Desa Cendono Kecamatan Purwosari Kabupaten Pasuruan.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi kebiasaan merokok pada pria dewasa di Dusun Jatikauman Desa Cendono Kecamatan Purwosari Kabupaten Pasuruan.
2. Mengidentifikasi pola makan pada pria dewasa di Dusun Jatikauman Desa Cendono Kecamatan Purwosari Kabupaten Pasuruan.
3. Mengidentifikasi kejadian hipertensi pada pria dewasa di Dusun Jatikauman Desa Cendono Kecamatan Purwosari Kabupaten Pasuruan.
4. Menganalisis hubungan kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi pada pria dewasa di Dusun Jatikauman Desa Cendono Kecamatan Purwosari Kabupaten Pasuruan.

5. Menganalisis hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada pria dewasa di Dusun Jatikauman Desa Cendono Kecamatan Purwosari Kabupaten Pasuruan.

1.4 Manfaat Pengkajian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Pengkajian ini bisa menambah kemajuan ilmu pengetahuan di bidang kesehatan masyarakat perihal keterkaitan kecenderungan merokok juga pola makan pada indikasi hipertensi pada pria dewasa. Pengkajian ini pun bisa dipakai guna dasar teoritis bagi pengkajian berikutnya yang terkait pada sebab risiko hipertensi, khususnya kecenderungan merokok juga pola makan pada masyarakat pedesaan.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Penderita Hipertensi

Pengkajian ini dikehendaki bisa memberi kegunaan praktis bagi penderita hipertensi dengan meningkatkan kesadaran akan pentingnya mengelola kecemasan ialah sebab yang bisa memberi dampak tekanan darah. Hasil pengkajian ini juga dapat membantu penderita dalam menerapkan strategi pengendalian stres atau kecemasan guna menjaga kestabilan tekanan darah.

2. Bagi Perawat

Pengkajian ini dikehendaki menjadi sumber informasi dalam memberikan edukasi kesehatan mengenai hubungan kebiasaan merokok dan pola makan dengan kejadian hipertensi pada pria dewasa. Pengkajian ini juga

bisa dipakai menjadi dasar dalam upaya promotif juga preventif guna menurunkan kejadian hipertensi di masyarakat.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Pengkajian ini dikehendaki bisa dipakai guna referensi juga sumber informasi perihal keterkaitan kecendrungan merokok juga pola makan pada kejadian hipertensi pada pria dewasa. Pengkajian ini juga bisa dipakai menjadi dasar pengembangan pengkajian berikutnya yang berkaitan pada sebab risiko hipertensi di masyarakat

