

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal yang mengakibatkan peningkatan angka kesakitan (morbiditas) dan angka kematian/ mortalitas. Tekanan darah 140/ 90 mmHg yaitu fase sistolik 140 menunjukkan fase darah yang sedang dipompa oleh jantung dan fase diastolik 90 menunjukkan fase darah yang kembali ke jantung. Hipertensi dibagi menjadi 2 yaitu hipertensi primer dan hipertensi sekunder. Hipertensi primer merupakan tekanan darah sistemik yang naik secara persisten, hipertensi sekunder merupakan peningkatan tekanan darah karena suatu kondisi fisik yang ada sebelumnya seperti penyakit ginjal atau gangguan tiroid(Wati *et al*, 2023).

Beberapa faktor risiko yang tidak dapat diubah yaitu: Usia, Jenis kelamin, Laki-laki mempunyai risiko lebih tinggi mengalami peningkatan tekanan darah dibanding perempuan, setelah memasuki menopause, prevalensi hipertensi pada perempuan naik, setelah usia 65 tahun, akibat faktor hormonal pada perempuan kejadian hipertensi lebih tinggi daripada laki-laki; Riwayat keluarga.

Faktor risiko yang dapat diubah yaitu: Merokok, Kurang makan buah dan sayur, Konsumsi garam berlebih, Berat badan berlebih/kegemukan

(obesitas), Kurang aktivitas fisik, Konsumsi alkohol berlebihan, Dislipidemia, Diet Tinggi Lemak, Stres(A *et al.*, 2022).

Menurut Kementrian Kesehatan komplikasi yang dapat muncul akibat hipertensi adalah penyakit jantung, ginjal, penyakit pembuluh darah tepi, gangguan serebral (otak) dan stroke yang berujung kematian(Aldiansa, 2023).

Hipertensi dianggap sebagai penyakit serius karena dampak yang ditimbulkan sangat luas, bahkan dapat berakhir pada kematian. Hipertensi juga dijuluki sebagai silent killer, karena dapat mengakibatkan kematian mendadak bagi penderitanya. Kematian terjadi akibat dampak hipertensi itu sendiri atau penyakit lain yang diawali oleh hipertensi. Karakteristik pada seseorang juga dapat mempengaruhi tekanan darah (hipertensi), karakteristik pada penderita hipertensi terbagi menjadi beberapa yaitu usia, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan dan juga riwayat Hipertensi(Pebrisiana *et al.*, 2022).

Upaya pencegahan untuk mengurangi penderita hipertensi dapat dilakukan melalui promosi kesehatan. Promosi kesehatan dapat mengurangi dampak dari faktor-faktor resiko yang berkaitan dengan faktor-faktor penentu kesehatan secara luas yang mengarah pada penyakit dan meningkatkan kualitas kehidupan individu dan masyarakat. Kegiatan promosi kesehatan harus direncanakan, dipantau dan dievaluasi. Sehingga suatu strategi yang baik tetap merupakan prasyarat utama untuk mengimplementasikan intervensi promosi kesehatan(Saraswati *et al.*, 2019).

Menurut data World Health Organization (WHO) terdapat sekitar 1,13 miliar orang di dunia menderita hipertensi, hal tersebut menyimpulkan bahwa 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis menderita hipertensi, hanya 36,8% di antaranya yang mengonsumsi obat. Jumlah penderita hipertensi di dunia terus meningkat setiap tahunnya. Diperkirakan pada 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi dan juga diperkirakan setiap tahun ada 9,4 juta orang yang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya (Islamy *et al.*, 2023).

Di Asia Tenggara, prevalensi hipertensi adalah 24,7% dengan angka berdasarkan jenis kelamin lebih tinggi pada laki-laki yaitu 25,3% dan pada perempuan 24,2% (Firman, Ridwan Amiruddin, 2020). Di Kawasan Asia Tenggara terdapat 36% orang dewasa yang menderita hipertensi dan telah membunuh 1,5 juta orang setiap tahunnya (Sudarman *et al.*, 2022). Menurut Riskesdas dalam (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2021) prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,1%, mengalami peningkatan dibandingkan prevalensi hipertensi pada Riskesdas Tahun 2013 sebesar 25,8% (Putra Ritonga *et al.*, 2024).

Berdasarkan Data Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan tahun 2023, menurut data Kabupaten/Kota prevalensi hipertensi tertinggi terdapat di Kota Makassar sebanyak 225.979 kasus, kemudian Kabupaten Jeneponto tertinggi kedua sebanyak 31.725 kasus, dan tertinggi ketiga Kabupaten Pinrang sebanyak 9.816 Kasus, dan prevalensi terendah di Kota Palopo sebanyak 480 kasus (data sekunder).

Menurut data surveilans penyakit tidak menular di bidang pengendalian dan pemberantasan penyakit (P2P) dinas kesehatan Kota Makassar menunjukkan bahwa dari 47 Puskesmas yang ada di Kota Makassar jumlah kasus keseluruhan hipertensi mencapai 225.979 kasus, puskesmas dengan prevalensi hipertensi tertinggi pada tahun 2023 adalah Puskesmas Kassi-Kassi Kecamatan Rappocini dengan jumlah kasus mencapai 16.767 kasus hipertensi (data sekunder).

Berdasarkan pembahasan dapat disimpulkan bahwa penyakit hipertensi adalah salah satu penyakit dengan angka kematian tertinggi di dunia setiap tahunnya dan penyakit hipertensi disebut juga sebagai penyakit silent killer karena dapat membuat seseorang menderita hipertensi secara langsung tanpa adanya gejala penyakit tersebut.

Sinar matahari merupakan bagian dari radiasi elektromagnetik yang dipancarkan oleh matahari, komponen sinar ultraviolet telah membantu revolusi kehidupan di bumi. Paparan sinar matahari pada bagian epidermis kulit manusia akan mengurai nitric oxide, nitrite dan nitrate yang akan membentuk nitric oxide vasoaktif. Nitric oxide merupakan faktor relaksasi turunan endotelium atau vasodilator system vascular. Paparan sinar ultraviolet A (UVA) dapat meningkatkan pelepasan simpanan nitric oxide kulit. Penelitian menyebutkan bahwa paparan sinar UVA dengan dosis yang relevan dan secara biologis mampu menyebabkan penurunan tekanan darah. Paparan sinar matahari akan menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah melalui

produksi zat P dan menstimulus refleksi akson pemanasan local. Sunbathing akan menyebabkan mekanisme pemanasan local terjadi yang berahir dengan penurunan tekanan darah(Pitri et al., 2023).

Sinar matahari mengandung sinar ultraviolet yang terbagi menjadi 3 bagian yaitu UVA, yang dapat mencegah penuaan kulit yang berlebihan tetapi radiasi UVA yang berlebihan dapat menyebabkan lipatan kulit dan bintik hitam. Berjemur sendiri selama ini dikenal dengan paparan sinar matahari merupakan sumber utama vitamin D. Sebagian besar vitamin yang diperlukan oleh tubuh, yaitu sekitar 90%, diperoleh dari paparan sinar matahari, sementara sekitar 10-20% sisanya didapatkan melalui konsumsi makanan(Sari *et al*, 2023).

Betty Yosephin menjelaskan bahwa sinar matahari terhadap status vitamin D dan tekanan darah pada wanita usia subur. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah setelah pemajanan sinar matahari lebih rendah tekanan darah nya dari pada rata-rata sebelum pemajanan sinar matahari dengan kesimpulan bahwa ada pengaruh paparan sinar matahari terhadap penurunana tekanan darah. Bahkan ada peneliti lain yang menguji keefektifan vitamin D pada tikus putih di tempatkan kandang gelap dan terang untuk membandingkan mana yang memiliki efek lebih baik dari keduanya dan menyimpulkan bahwa paparan sinar matahari lebih efektif jika dibandingkan dengan konsumsi vitamin D(Wahyuni *et al*, 2019).

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul pengaruh berjemur terhadap penurunan tekanan darah

pada penderita hipertensi diwilayah kerja Puskesmas Kassi Kassi kota makassar.

B. Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang maka disusunlah rumusan masalah penelitian sebagai berikut:

1. Apakah ada pengaruh berjemur terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi diwilayah kerja Puskesmas Kassi Kassi?

C. Tujuan penelitian

1. Tujuan umum

Tujuan umum dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh berjemur terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi diwilayah kerja Puskesmas Kassi Kassi.

2. Tujuan khusus

- a. Mengetahui pengaruh berjemur terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi diwilayah kerja Puskesmas Kassi Kassi.
- b. Untuk mengetahui rata rata tekanan darah penderita Hipertensi sebelum melaksanakan intervensi berjemur diwilaya kerja Puskesmas Kassi Kassi
- c. Untuk mengetahui rata rata tekanan darah penderita Hipertensi setelah melaksanakan intervensi berjemur diwilaya kerja Puskesmas Kassi Kassi

D. Manfaat penelitian

1. Manfaat penelitian

Hasil penelitian ini menjadi pengalaman dan menambah wawasan dan pengetahuan peneliti dalam mengaplikasikan ilmu pengetahuan yang didapatkan dalam penelitian ini.

2. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber ilmu pengetahuan dan pembandingan untuk penelitian berikutnya dalam bidang Kesehatan utamanya pada penderita hipertensi.

3. Manfaat praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan untuk menentukan, kebijakan, perencanaan, aturan dan evaluasi dalam menekan penderita hipertensi.