

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan masalah kesehatan utama di dunia, hampir 1 milyar orang menderita hipertensi. Seseorang terdiagnosis hipertensi apabila hasil dari pengukuran tekanan darah sistolik per diastolik didapatkan pada usia <60 tahun adalah >140 / >90 mmHg dan pada usia \geq 60 tahun adalah >150 / >90 mmHg (James P. A., 2014).

Menurut *World Health Organization* (WHO) peningkatan tekanan darah merupakan salah satu penyebab kematian terbesar di dunia, sekitar sembilan juta kematian per tahun (Chan, 2013). Data WHO 2015 menunjukkan sekitar 1,3 milyar orang di dunia menderita hipertensi. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 26,5 %, wanita lebih tinggi prevalensinya dibandingkan laki-laki, dan prevalensi di Jawa Tengah 26,4 % (Riskesdas, 2013). Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah tahun 2015 mendapatkan data bahwa kasus hipertensi Kabupaten Sukoharjo 32,93 % (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2016)

Menopause dikaitkan dengan peningkatan risiko *cardiovascular disease* dan tekanan darah tinggi jika dibandingkan dengan periode perimenopause. Bagi wanita yang sudah memasuki usia menopause diharapkan dapat menyadari pentingnya kesehatan dengan menerapkan pola hidup sehat dan tetap melakukan pengukuran tekanan darah secara rutin. Pada menopause terjadi defisiensi estrogen yang mungkin menjadi kontributor untuk tekanan darah tinggi pada wanita menopause sebesar 65 % sedangkan 35 % dapat dipengaruhi oleh faktor gaya hidup dan faktor lainnya. Oleh karena itu modifikasi gaya hidup seperti asupan makanan, dan aktifitas sehari-hari dapat berperan penting dalam tekanan darah dan pengurangan risiko kardiovaskular. Menopause tentu bukan satu-satunya faktor yang mempengaruhi munculnya penyakit kardiovaskuler atau hipertensi

faktor gaya hidup, medis, dan genetik juga sangat berperan dalam insidensi penyakit kardiovaskuler pada wanita (Yulistiana *et al.*, 2017).

Faktor lain yang dapat mempengaruhi tekanan darah adalah aktivitas fisik, semakin rendah aktivitas fisik yang dilakukan, maka semakin tinggi risiko terjadinya hipertensi. Orang yang kurang melakukan aktivitas fisik juga cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi sehingga otot jantungnya harus bekerja lebih keras pada setiap kontraksi. Makin keras dan sering otot jantung harus memompa, makin besar tekanan yang dibebankan pada arteri (Yulistiana *et al.*, 2017). Seseorang yang tidak aktif secara fisik memiliki risiko 30-50 % lebih besar untuk mengalami hipertensi (Price & Wilson, 2006). Peningkatan tekanan darah yang disebabkan oleh aktivitas fisik yang kurang akan menyebabkan terjadinya komplikasi seperti penyakit jantung koroner, gangguan fungsi ginjal, stroke dan sebagainya, proporsi *inactivity* (kurang aktivitas fisik) di Indonesia lebih banyak dijumpai pada wanita, proporsi tersebut mulai meningkat pada usia >50 tahun (Risikesdas, 2013).

Penelitian yang dilakukan Sase & Pramono (2013), mengatakan tidak terdapat hubungan yang bermakna antara durasi aktivitas fisik dengan tekanan darah sistolik maupun diastolik pada wanita menopause.

Berdasarkan uraian diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan menopause dan aktivitas fisik terhadap hipertensi pada wanita peserta posyandu lansia di Kecamatan Kartasura.

B. Rumusan Masalah

1. Adakah hubungan menopause terhadap hipertensi pada wanita peserta posyandu lansia di Kecamatan Kartasura ?
2. Adakah hubungan aktivitas fisik terhadap hipertensi pada wanita peserta posyandu lansia di Kecamatan Kartasura ?
3. Adakah hubungan menopause dan aktivitas fisik terhadap hipertensi pada wanita peserta posyandu lansia di Kecamatan Kartasura ?

C. Tujuan Penelitian

1. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan menopause dengan hipertensi pada wanita peserta posyandu lansia di Kecamatan Kartasura.
2. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan hipertensi pada wanita peserta posyandu lansia di Kecamatan Kartasura.
3. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan menopause dan aktivitas fisik terhadap hipertensi pada wanita peserta posyandu lansia di Kecamatan Kartasura

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi ilmiah mengenai hubungan menopause dan aktivitas fisik terhadap hipertensi.

2. Manfaat Aplikatif

- a. Sebagai masukan bagi masyarakat agar senantiasa menjaga kesehatan, melakukan aktivitas fisik untuk mencegah terjadinya hipertensi saat usia menopause.
- b. Memberikan informasi bagi masyarakat mengenai hubungan menopause dan aktivitas fisik terhadap risiko hipertensi. Selain itu dapat menambah wacana keilmuan dan wawasan bagi penulis.