

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sedentary lifestyle adalah kebiasaan orang tidak melakukan banyak aktivitas atau kegiatan fisik (Puspasari, 2017). Orang banyak mengisi waktu luang mereka dengan tidak melakukan aktivitas fisik seperti duduk saat menonton televisi atau bermain *Handphone*, membaca buku dengan posisi berbaring, bahkan dalam sehari jika dihitung kita lebih banyak menghabiskan waktu kita dalam posisi duduk dibandingkan dengan melakukan aktivitas fisik.

Jika kita melakukan aktivitas fisik maka tubuh kita akan membakar banyak kalori sehingga berat badan kita tidak mudah bertambah hingga mengalami Obesitas. Obesitas adalah suatu keadaan penimbunan jaringan lemak tubuh secara berlebihan. Berdasarkan data WHO (2006) diperkirakan pada tahun 2015 lebih dari 2,3 Milyar orang Dewasa akan mengalami *Overweight*. Selain itu, pada tahun 2018 Jumlah kasus Obesitas di Jawa Timur sebesar 16% atau 1.163.118 penduduk (Kementerian Kesehatan RI, 2018) Jumlah penduduk ini adalah total dari 338.619 Laki Laki dan 639.400 Perempuan. Di kota Surabaya sendiri, menurut data kesehatan Kota Surabaya pada tahun 2018 sekitar 15.51% atau 163.036 penduduk yang menderita obesitas, jumlah ini adalah total dari 56.656 Laki Laki dan 106.380 Perempuan.

Obesitas merupakan salah satu faktor resiko dari Hipertensi. Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang sangat serius di dunia. Komplikasi akibat hipertensi dapat berupa Penyakit Jantung Koroner (PJK), gagal ginjal, dan stroke (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Data *World Health Organization* (WHO) tahun 2015 menunjukkan sekitar 1,13 Miliar orang di dunia menyandang hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 Miliar orang yang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya. Berdasarkan Riskesdas 2018 prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia 18 tahun keatas sebesar 34,1%, tertinggi di Kalimantan Selatan (44,1%), sedangkan terendah di Papua sebesar (22,2%). Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%).

Pada tahun 2022 ini, dipastikan angka penderita Hipertensi semakin meningkat dikarenakan pada tahun ini pemerintah menganjurkan masyarakat untuk membatasi aktivitas diluar rumah sebagai salah satu langkah mencegah penyebaran COVID-19. COVID-19 adalah penyakit yang menyerang saluran pernapasan yang dapat menular dengan cepat antar individu satu dengan yang lain. Akibat penyebarannya yang cepat ini, pemerintah menganjurkan masyarakat untuk melakukan beraktivitas di rumah masing masing.

Selama masa COVID-19 ini, banyak sekolah dan kerja yang dilakukan secara online atau dari rumah. Pemerintah membuat kebijakan untuk melakukan *Work from Home* bagi para pekerja. Selama *Work from Home* ini membuat aktivitas fisik para pekerja menjadi berkurang. Berdasarkan survei yang dilakukan di Jakarta mengenai gaya hidup sehat pada pekerja usia produktif menunjukkan bahwa 44,2% pekerja memiliki aktivitas fisik yang kurang. Sebagian besar pekerja kantoran menghabiskan waktu lebih dari 8 jam di kantor dan 2 hingga 4 jam di perjalanan baik menuju kantor maupun pulang dari kantor (Pradesha, 2015)

Pekerjaan yang dilakukan pekerja kantoran cenderung tidak banyak memerlukan aktivitas fisik. Pekerja kantoran memanfaatkan kemajuan teknologi untuk melakukan pekerjaannya sehingga para pekerja tidak lagi perlu bergerak aktif saat bekerja (Abadini, 2019). Terdapat istilah pekerja kerah putih (*white-collar workers*) bagi para pekerja kantoran terkait aktivitas fisik yang dilakukan oleh pekerja. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Hopkin (2016) menyebutkan bahwa pekerja kantoran memiliki kecenderungan untuk kurang melakukan aktivitas fisik.

Sedentary lifestyle atau kurangnya aktivitas fisik merupakan salah satu faktor risiko yang signifikan untuk terjadinya hipertensi pada individu dewasa (Marwah, 2022) Apabila *sedentary lifestyle* dibiarkan secara terus menerus dikhawatirkan akan menimbulkan hipertensi yang komplikasinya dapat menyebabkan kematian dan kecacatan

1.2 Identifikasi Masalah

Pandemi COVID di Indonesia membuat pemerintah harus menerapkan aturan *quarantine* atau karantina, di Indonesia sendiri disebut dengan PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar) pada tahun 2020 dan PPKM (Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat) pada tahun 2021. Kedua kegiatan ini telah diatur dalam Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 21 tahun 2020 tentang Pembatasan Sosial Berskala Besar dalam Rangka Percepatan Penanganan *Corona Virus Disease* 2019 (COVID-19) dan Instruksi Menteri Dalam Negeri Nomor 15 Tahun 2021 Tentang Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat Darurat *Corona Virus Disease* 2019 di Wilayah Jawa dan Bali.

Penerapan PSBB dan PPKM ini membuat sebagian besar masyarakat melakukan aktivitas sehari-hari di rumah. Kegiatan sekolah dan kerja semua dilakukan secara *online* dari rumah. Pandemi Covid di Indonesia menyebabkan sebagian besar masyarakat harus bekerja di rumah atau melakukan *Work From Home*. Hal ini telah diatur dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 13 tahun 2003 tentang Ketenagakerjaan Pasal 86 ayat (1) huruf a bahwa setiap pekerja/buruh mempunyai hak untuk memperoleh perlindungan atas keselamatan dan kesehatan kerja.

Di kota Surabaya sendiri telah diterapkan pula aturan *Work From Home* ini. Surat Edaran PPKM Darurat Wali Kota Surabaya Nomor 443/7787/436.8.4/2021 bahwa PPKM Darurat COVID-19, dilakukan dengan

menerapkan pelaksanaan kegiatan belajar mengajar (Sekolah, Perguruan Tinggi, Akademi, Tempat Pendidikan / Pelatihan) dilakukan secara online, serta pelaksanaan kegiatan pada sektor non esensial dilakukan 100% (seratus persen) *Work From Home*.

Pada saat penerapan aturan *work from home* ini maka masyarakat diharuskan menggunakan komputer atau handphone dalam melakukan kegiatannya. Menurut data Kominfo terdapat peningkatan jumlah penggunaan internet jika dibandingkan pada tahun 2018, pada tahun 2021 pengguna internet di Indonesia berjumlah 73,7%, angka ini mengalami kenaikan dari 64,8%. Kegiatan *Work From Home* mengharuskan masyarakat fokus terhadap komputer atau *Smartphone* sehingga membatasi aktivitas fisik masyarakat.

Kurangnya aktivitas fisik selama masa pandemi ini dapat memicu berbagai penyakit salah satunya adalah Hipertensi. Hipertensi salah satunya disebabkan oleh faktor gaya hidup modern, orang zaman sekarang lebih mengutamakan pekerjaan untuk mencapai kesuksesan. Menurut Peraturan Menteri dalam Negeri Nomor 12 tahun 2008 beban kerja adalah besaran pekerjaan yang harus dipikul suatu jabatan/unit organisasi dan merupakan hasil kali antara volume kerja dan norma waktu. Beban kerja dibagi menjadi dua yaitu Beban Kerja Fisik dan Beban Kerja Psikis. Beban kerja fisik meliputi besarnya aktivitas fisik yang dibutuhkan dalam melakukan tugas seperti mendorong, menarik, memutar, mengontrol menjalankan, dan lain sebagainya). Penerapan

Work From Home ini kemudian meringankan beban kerja fisik bagi para pekerja, artinya mengurangi tingkat aktivitas fisik yang dilakukan oleh pekerja.

PT. Pupuk Kalimantan Timur (PT. Pupuk Kaltim) merupakan salah satu produsen pupuk terbesar di Indonesia dibawah *Pupuk Indonesia Holding Company* (PIHC) yang merupakan holding Pupuk Seluruh Indonesia. Kegiatan kerja PT. Pupuk Kalimantan Timur ini dibagi menjadi dua yaitu Produksi dan Pemasaran. Produksi PT. Pupuk Kalimantan Timur dilakukan di Kota Bontang Provinsi Kalimantan Timur, sedangkan untuk pemasarannya terbagi di berbagai wilayah Indonesia salah satunya adalah Kota Surabaya.

PT. Pupuk Kalimantan Timur sangat peduli dengan Kesehatan pekerjanya, oleh karena itu tiap setahun sekali dilakukan skrining kesehatan berupa *medical checkup* untuk mengetahui kesehatan para pekerjanya. Hal yang dilakukan oleh PT. Pupuk Kalimantan Timur ini telah memenuhi Undang Undang No. 36 Tahun 2009 pasal 165 (1) bahwa pengelola tempat kerja wajib melakukan segala bentuk upaya kesehatan melalui upaya pencegahan, peningkatan, pengobatan, dan pemulihan bagi tenaga kerja. Berdasarkan hasil *medical checkup* yang dilakukan di PT. Pupuk Kalimantan Timur pada tahun 2020 didapatkan 9 dari 45 orang pekerja menderita Hipertensi. Jika dibandingkan pada tahun 2019, hanya terdapat 7 orang yang menderita Hipertensi.

PT. Pupuk Kalimantan Timur sangat berperan dalam proses pertanian di Indonesia. Hal ini disebabkan PT. Pupuk Kalimantan Timur memasok pupuk yang digunakan oleh para petani pada saat musim tanam. PT. Pupuk Kalimantan Timur telah menyiapkan strategi untuk menghadapi musim tanam akhir 2021 hingga tahun 2022. PT. Pupuk Kalimantan Timur menyiapkan proses pendistribusian pupuk selalu tepat pada waktunya agar tidak terjadi kegagalan dalam musim tanam di Indonesia.

Segala bentuk persiapan yang dilakukan oleh PT. Pupuk Kalimantan Timur dilakukan oleh para pekerjanya melalui sistem digitalisasi yang dikembangkan oleh perusahaan yakni *Distribution, Planning, and Controlling System* (DPCS) yang dapat diakses secara *online* oleh para pekerjanya. Selama proses persiapan musim tanam ini dilakukan secara WFH dan WFO, sehingga dapat disimpulkan bahwa pekerjaan para pekerja PT. Pupuk Kalimantan Timur selama masa tanam sangat banyak dan segala pekerjaan dilakukan secara *online* melalui computer, sehingga aktivitas fisik para pekerja sangat terbatas dikarenakan para pekerja terpacu pada computer. Selama masa pandemi COVID-19 PT. Pupuk Kalimantan Timur mengatur jadwal masuk karyawan menjadi WFH dan WFO. Dengan diterapkannya aturan WFH oleh perusahaan, membuat berkurangnya aktivitas fisik yang dilakukan oleh para pekerjanya sehingga menimbulkan *sedentary lifestyle*.

Demi mencapai Nawacita ke enam yaitu peningkatan kualitas hidup manusia Indonesia (Kementerian Kesehatan RI, 2015) dan untuk mencapai *Sustainable Development Goals* (SDGs) ke tiga yaitu Kehidupan Sehat dan Sejahtera, maka kita harus meningkatkan kualitas kesehatan dan kesejahteraan masyarakat, salah satunya yaitu dengan cara melakukan pencegahan terhadap penyakit Hipertensi. Walaupun belum pasti, namun salah satu faktor penyebab hipertensi adalah kurangnya aktivitas fisik (*sedentary life*), oleh karena itu perlu adanya pengukuran aktivitas fisik untuk menganalisis adanya hubungan antara *sedentary life* dengan kejadian hipertensi.

Berdasarkan masalah, solusi, dan keunggulan tersebut, penulis tertarik untuk meneliti lebih lanjut terkait hubungan antara *sedentary life* dengan kejadian hipertensi pada pekerja PT. Pupuk Kalimantan Timur selama masa pandemic COVID-19 sehingga dapat menghasilkan alternatif solusi dalam pencegahan hipertensi pada pekerja di perusahaan tersebut.

1.3 Pembatasan Masalah

Terdapat banyak faktor risiko penyebab penyakit Hipertensi antara lain seperti Genetik, Obesitas, Stress, Kebiasaan Merokok, Pola makan, dan Aktivitas Fisik. Selain dari individu sendiri, hipertensi juga dapat disebabkan oleh faktor eksternal seperti faktor lingkungan. Kurangnya dukungan keluarga, layanan kesehatan yang tidak memadai, hingga pandemi COVID-19 yang dapat membatasi aktivitas fisik

masyarakat sehingga dapat menyebabkan hipertensi. Oleh karena keterbatasan kemampuan peneliti, maka penelitian ini hanya meneliti *sedentary lifestyle*.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan, maka peneliti menuliskan rumusan masalah sebagai berikut:

“Apakah terdapat hubungan antara *Sedentary Lifestyle* dengan Hipertensi pada saat masa pandemi COVID-19”

1.5 Tujuan Penelitian

1.5.1 Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis kekuatan hubungan antara *Sedentary Lifestyle* dengan kejadian Hipertensi pada pekerja PT. Pupuk Kalimantan Timur selama masa pandemi COVID-19 di Kota Surabaya.

1.5.2 Tujuan Khusus

Tujuan Khusus dari Penelitian ini adalah:

1. Mengidentifikasi karakteristik pekerja di PT. Pupuk Kalimantan Timur
2. Menganalisis *sedentary lifestyle* pekerja PT. Pupuk Kalimantan Timur selama masa pandemi COVID-19 di Kota Surabaya

3. Mengidentifikasi tekanan darah pekerja PT. Pupuk Kalimantan Timur selama masa pandemi COVID-19 di Kota Surabaya
4. Menganalisis kekuatan hubungan antara usia dengan kejadian hipertensi pada pekerja di PT. Pupuk Kalimantan Timur selama masa pandemi COVID-19 di Kota Surabaya
5. Menganalisis kekuatan hubungan antara jenis kelamin dengan kejadian hipertensi pada pekerja di PT. Pupuk Kalimantan Timur selama masa pandemi COVID-19 di Kota Surabaya
6. Menganalisis kekuatan hubungan antara *sedentary lifestyle* dengan kejadian Hipertensi pada pekerja PT. Pupuk Kalimantan Timur selama masa pandemi COVID-19 di Kota Surabaya

1.6 Manfaat

1.6.1 Bagi Peneliti

Meningkatkan kemampuan dalam menganalisis keterkaitan antar dua variabel hingga menemukan solusi mengenai masalah yang terkait.

1.6.2 Bagi Masyarakat

1. Memberikan pengetahuan baru terkait *sedentary Life* dan hipertensi
2. Mendapat solusi terkait masalah hipertensi

1.6.3 Bagi Institusi Kesehatan

1. Sebagai bahan masukan dan informasi mengenai hubungan antara *sedentary lifestyle* dengan hipertensi.
2. Sebagai bahan pertimbangan dalam perencanaan program-program untuk meningkatkan kualitas kesehatan

1.6.4 Bagi Peneliti Lain

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai sumber informasi mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian hipertensi serta hubungannya dengan *sedentary lifestyle*.