

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi adalah suatu kondisi di mana terjadi peningkatan tekanan darah di atas normal (Kosanke, 2019). Hipertensi merupakan suatu keadaan meningkatnya tekanan darah sistolik lebih dari sama dengan 140 mmHg dan diastolik lebih dari sama dengan 90 mmHg. Hipertensi menjadi penyebab utama kematian dini di seluruh dunia, dimana lebih dari 1 dari 4 pria dan 1 dari 5 wanita terkena dampaknya. Lebih dari satu miliar orang di seluruh dunia mengalami kondisi tersebut (WHO, 2020). Hipertensi termasuk salah satu penyakit yang mengakibatkan angka morbiditas dan mortalitas yang tinggi. Apabila hipertensi ini terus dibiarkan dan tidak terkontrol maka akan dapat mempengaruhi seluruh sistem kardiovaskuler serta dapat menimbulkan komplikasi yang berbahaya seperti infark miokard, penyakit ginjal, dan stroke (Hasanah et al, 2022). Hipertensi belum memiliki faktor penyebab yang pasti, namun telah ditemukan beberapa faktor yang dapat memperbesar risiko seseorang menderita hipertensi. Faktor-faktor tersebut termasuk karakteristik individu seperti usia, jenis kelamin, suku, serta faktor genetik. Selain itu, faktor lingkungan juga memainkan peran penting termasuk obesitas, konsumsi garam yang berlebih, merokok, konsumsi alkohol, dan lainnya. Dari banyaknya faktor tersebut, salah satu faktor pemicu peningkatan tekanan darah pada pasien hipertensi adalah stres (Spruill et al., 2019). Stres merupakan suatu respon psikologis manusia yang mencoba untuk mengadaptasi dan mengatur stresor baik itu tekanan internal maupun eksternal (Widya Sari et al., 2018). Bukan hanya stres yang menyebabkan

hipertensi tetapi hipertensi juga dapat mengakibatkan stres karena adanya tekanan dari segi aspek fisik, psikososial, spiritual, dan ekonomi yang disebabkan oleh hipertensi itu sendiri. Stres timbul pada pasien hipertensi disebabkan adanya perubahan yang mendadak pada aktivitas yang biasanya pasien lakukan, adanya pengobatan dan perubahan perilaku baik secara fisik maupun emosional menjadi stressor bagi pasien hipertensi (Hasana & Harfe'i, 2019).

Berdasarkan data dari World Health Organization (WHO) menunjukkan bahwa pada tahun 2023 terdapat 1,28 miliar orang berusia 30-79 tahun yang menderita hipertensi diperkirakan sekitar 2/3 kasus ini berasal dari negara berkembang atau negara dengan pendapatan rendah dan menengah. Komplikasi hipertensi menyebabkan sekitar 9,4 juta kematian di seluruh dunia setiap tahunnya. Jumlah pasien hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi (Hasanah et al, 2024). Hipertensi menyebabkan setidaknya 45% kematian akibat penyakit jantung dan 51% kematian akibat stroke (Eghbali et al., 2018). Menurut survei dari Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (Balitbangkes) pada tahun 2014, hipertensi dengan komplikasi merupakan penyebab kematian kelima, sementara stroke merupakan penyebab kematian utama di Indonesia. Sementara itu, hasil dari Survei Kesehatan Indonesia pada tahun 2023 menunjukkan prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 30,8% (Kemenkes, 2023). Sedangkan pada tahun 2023, estimasi penderita hipertensi di Jawa Timur yang berusia diatas 15 tahun sekitar 11.720.478 penduduk dengan proporsi laki-laki 48,8% dan

perempuan 51,2% (Dinkes Jatim, 2023). Menurut data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Trenggalek pada tahun 2021, jumlah penderita hipertensi mencapai 43.367 jiwa yang berasal dari 22 wilayah Puskesmas Kabupaten Trenggalek (Pangestuti, 2023). Dan berdasarkan data dari Dinas Kesehatan, Pengendalian Penduduk dan Keluarga Berencana pada tahun 2024, jumlah kasus penyakit tidak menular kategori hipertensi mencapai 9.488 jiwa (Dinkes Trenggalek, 2024). Pada penelitian yang telah dilakukan oleh Pebriyani (2022), dari 68 responden yang menderita hipertensi menunjukkan bahwa responden paling banyak terdapat pada kategori stres sedang yakni sebesar 44,1%. Penelitian sebelumnya juga pernah dilakukan oleh Ramdani *et al.*, (2017) menunjukkan bahwa sebanyak 45 dari 98 responden mengalami stres berat yakni sebesar 45,9%. Prevalensi gangguan mental emosional atau stres pada penduduk Indonesia yang berusia di atas 15 tahun adalah sebesar 37.728 orang, atau sekitar 9,8% (Riskesdas, 2018). Di Indonesia, data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Depkes RI) pada tahun 2009 mencatat bahwa sekitar 10% dari total penduduk Indonesia mengalami stres.

Stres merupakan salah satu faktor pemicu hipertensi yang sulit untuk diatasi. Seseorang dengan riwayat hipertensi yang kemudian mengalami stres yang berlebihan maka akan berisiko tinggi untuk memicu kambuhnya penyakit hipertensi (Zaini *et al*, 2022). Seseorang yang mengalami hipertensi umumnya mengalami stres berupa emosional atau psikologi. Stres ini bisa muncul dalam berbagai bentuk, seperti kecemasan dalam kondisi kesehatan, perasaan tertekan akibat pengelolaan penyakit yang memerlukan perubahan gaya hidup yang signifikan, serta kesulitan dalam mengendalikan emosi dan

amarah (Upoyo et al, 2022). Ketika seseorang mengalami emosi-emosi yang kuat (misal. marah, takut) dan stres yang berkelanjutan maka dapat menyebabkan reaksi somatik yang langsung mengenai sistem peredaran darah sehingga mempengaruhi detak jantung dan peredaran darah (Febriyanti, 2020). Respon fisiologis ini memicu penurunan aliran darah ke jantung dan meningkatkan kebutuhan akan oksigen karena tekanan darah kecepatan detak jantung meningkat, diwaktu yang sama pengerasan arteri menghambat aliran darah, arteri coroner dalam jantung mengerut yang semakin menurunkan suplai darah ke jantung. Stres mendadak akan memicu disfungsi endothelial (tidak berfungsinya pembuluh areteri) serta kegagalan arteri untuk mengembang. Stres juga dapat menyebabkan hormon kortisol dan adrenalin meningkat sehingga dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat kesesuaian antara teori dan fakta yaitu penderita hipertensi yang memiliki stres tinggi dapat mengakibatkan terjadinya peningkatan tekanan darah (Hidayati et al, 2022). Kondisi tersebut harus ditemukan solusi atau coping yang baik agar tidak memperburuk keadaan penderita hipertensi (Sugiyanto et al, 2023).

Hipertensi termasuk salah satu penyakit psikosomatis maka penanganan dan perawatannya tidak hanya fisik dari pasien, tetapi psikologis penderita juga harus diatasi salah satunya dengan manajemen stres (Sutini & Emaliyawati, 2018). Menurut Abdi dan Manee (2015) mengatakan bahwa manajemen stres mengajarkan seseorang untuk melakukan coping secara efektif agar berdampak pada perubahan kognitif, perasaan, dan perilakunya (Sulistiyorini et al, 2023). Penelitian yang dilakukan oleh Martiana, dkk

(2021) mendapatkan hasil bahwa manajemen stres dapat digunakan sebagai salah satu cara untuk menjaga kestabilan tekanan darah. Intervensi non farmakologi melalui manajemen stres pada kasus hipertensi telah banyak dikembangkan dan diterapkan. Intervensi tersebut antara lain melalui program pendidikan kesehatan, pelaksanaan hipnoterapi, relaksasi progresif, meditasi, dan lainnya (Lechana and Margiyati, 2021). Dalam upaya melakukan manajemen stres tersebut tidak terlepas dari peran perawat dan dukungan dari keluarga. Perawat sebagai edukator dapat melakukan pendekatan holistik dengan memberikan edukasi kepada penderita hipertensi mengenai pentingnya pengelolaan stres serta dampaknya terhadap tekanan darah (Utami, 2020). Selain itu, dengan memantau tekanan darah penderita secara berkala dan memberikan umpan balik yang positif, perawat dapat membantu pasien merasa lebih terkontrol dan tidak cemas dengan kondisi kesehatannya. Sementara itu, dukungan keluarga juga sangat berperan dalam proses penanganan hipertensi. Dukungan keluarga akan membantu seorang individu yang sakit merasa diperhatikan dan merasa berharga dalam hidupnya (Setyaningrum et al, 2024). Dukungan keluarga merupakan sebuah sumber pertolongan yang praktis dan konkrit. Peran keluarga dianggap sebagai salah satu variabel penting yang mempengaruhi timbulnya stres pada penderita hipertensi. Dukungan dari keluarga terdekat dapat saja berupa anjuran yang bersifat mengingatkan penderita untuk tidak bekerja secara berlebihan, memberikan kesempatan kepada penderita untuk melakukan aktivitas yang menjadi hobinya, dan memberikan waktu istirahat yang cukup kepadanya sehingga penderita hipertensi tidak mudah stres dan cemas. Dengan adanya

dukungan keluarga diharapkan penderita hipertensi lebih mampu untuk mengatasi stres serta mendapatkan kesehatan yang lebih baik (Oktaviani, 2021). Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Kajian Tingkat Stres Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Trenggalek”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang diatas maka peneliti ingin mengetahui “Bagaimana gambaran tingkat stres pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Trenggalek”.

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui gambaran tingkat stres pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Trenggalek.

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah :

- 1) Mengetahui karakteristik penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Trenggalek.
- 2) Mendeskripsikan tingkat stres pada penderita hipertensi di wilayah Puskesmas Trenggalek.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Teoritis

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan kajian dalam pengembangan ilmu keperawatan yang berkaitan dengan gambaran tingkat stres pada penderita hipertensi.

Sebagai acuan untuk melakukan penelitian selanjutnya dalam mengetahui bagaimana gambaran tingkat stres pada penderita hipertensi, sehingga dapat menambah wawasan dalam bidang penelitian dan penerapan ilmu keperawatan yang telah didapat selama studi, serta dapat menambah daftar kepustakaan dan referensi baru bagi mahasiswa keperawatan.

1.4.2 Praktis

1) Bagi Puskesmas Trenggalek

Hasil penelitian ini memberikan informasi tentang berapa jumlah penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Trenggalek yang mengalami stres serta sebagai langkah awal untuk pengambilan kebijakan yang sesuai.

2) Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan wawasan dan pengembangan ilmu pengetahuan bagi mahasiswa Program Studi D3 Keperawatan Trenggalek Poltekkes Kemenkes Malang.

3) Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan referensi untuk melakukan penelitian sejenis dan lebih lanjut dalam bidang yang sama.