

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi, sang "silent killer," menjelma menjadi momok kesehatan global yang kian mengkhawatirkan. Penyakit tidak menular ini bukan sekadar masalah medis biasa, melainkan ancaman nyata yang mengintai jutaan jiwa di seluruh dunia. Prevalensinya yang terus meroket, ditambah eratnya kaitan dengan penyakit jantung, ginjal, retinopati, hingga saraf/stroke, menjadikan hipertensi sebagai musuh utama kesehatan masyarakat (Meliana, 2022). Tanpa disadari, tekanan darah tinggi yang terus-menerus menggerogoti tubuh menjadi faktor risiko kematian nomor satu. Hipertensi bukanlah sekadar peningkatan tekanan darah sesaat, melainkan kondisi abnormal yang menetap dalam jangka waktu tertentu. Ketika arteri-arteri kecil (arteriol) mengalami penyempitan (konstriksi), aliran darah terhambat, dan tekanan terhadap dinding arteri pun melonjak. Kondisi ini memaksa jantung dan pembuluh darah bekerja ekstra keras. Beban kerja yang berlebihan ini, jika dibiarkan berlarut-larut, akan memicu kerusakan jantung dan pembuluh darah secara progresif. Hipertensi bukan hanya tentang angka-angka tekanan darah, tetapi juga tentang konsekuensi jangka panjang yang dapat menghancurkan kualitas hidup dan merenggut nyawa (Anggraini, 2020).

Tekanan darah tinggi yang berlangsung terus-menerus dalam jangka waktu lama akan menekan dinding pembuluh darah, membuatnya menjadi

kaku, rusak, dan menyempit. Kerusakan ini mengganggu aliran darah ke organ tubuh, sehingga menimbulkan berbagai komplikasi kesehatan. Dalam penelitian ini, pengamatan difokuskan pada gangguan spesifik yang paling sering terjadi dan berbahaya pada keempat organ utama tersebut, dengan proses terjadinya sebagai berikut:

Pada organ jantung, tekanan tinggi memaksa jantung bekerja lebih keras untuk memompa darah. Lama-kelamaan otot jantung menebal dan kehilangan kelenturannya, sehingga kemampuannya memompa darah menurun drastis. Dari berbagai gangguan jantung yang mungkin timbul, kondisi yang menjadi perhatian utama dalam penelitian ini adalah Gagal Jantung, yaitu keadaan di mana jantung sudah tidak mampu lagi memompa darah secukupnya untuk memenuhi kebutuhan seluruh tubuh.

Pada organ ginjal, tekanan darah tinggi merusak pembuluh darah halus yang berfungsi menyaring zat sisa dan racun dari dalam darah. Jika kerusakan ini berlanjut terus, kemampuan penyaringan ginjal makin menurun hingga akhirnya tidak bisa berfungsi lagi. Dari berbagai gangguan ginjal yang ada, komplikasi yang diteliti dalam penelitian ini adalah Gagal Ginjal, yaitu penurunan fungsi ginjal secara permanen sehingga tidak mampu lagi membuang cairan dan racun tubuh.

Pada sistem saraf atau otak. Tekanan darah tinggi membuat pembuluh darah menjadi kaku, sempit, dan rapuh. Kondisi ini menyebabkan aliran darah serta suplai oksigen ke otak menjadi tidak lancar dan terganggu, sehingga menimbulkan keluhan seperti sering pusing, sakit kepala, dan sering kesemutan

atau mati rasa pada anggota tubuh. Dari berbagai gangguan saraf yang mungkin muncul, komplikasi yang diteliti dalam penelitian ini adalah risiko terjadinya Stroke. Keluhan-keluhan tersebut merupakan tanda awal gangguan aliran darah di otak dan menjadi indikasi adanya risiko terjadinya Stroke, baik karena penyumbatan maupun pecahnya pembuluh darah di otak jika tekanan darah tidak segera dikendalikan.

Pada organ mata, tekanan darah tinggi merusak pembuluh darah kecil dan halus di bagian dalam mata, sehingga suplai nutrisi ke saraf mata terganggu dan terjadi kebocoran. Dari berbagai gangguan penglihatan yang dapat terjadi, komplikasi yang menjadi fokus dalam penelitian ini adalah Neuropati Mata atau kerusakan pada saraf mata yang menyebabkan pandangan kabur, berbayang, hingga risiko kebutaan permanen jika tidak segera ditangani.

Saat ini dunia tengah menghadapi krisis kesehatan tersembunyi di mana hipertensi telah menjangkiti lebih dari 1,4 miliar orang, namun ironisnya, hampir separuh dari penderita tersebut tidak menyadari bahwa mereka sedang sakit karena gejalanya yang sering tidak terlihat. Kondisi ini diperburuk dengan fakta bahwa hanya sekitar 23% atau 1 dari 5 orang yang mampu mengendalikan tekanan darah mereka melalui pengobatan rutin, sehingga jutaan orang lainnya berada dalam risiko tinggi terkena serangan jantung dan stroke secara mendadak Laporan. Fenomena ini tidak hanya mengancam nyawa, tetapi juga memberikan beban ekonomi yang sangat berat bagi negara-negara berkembang dengan proyeksi kerugian mencapai US\$ 3,7 triliun pada akhir tahun 2025 akibat biaya perawatan komplikasi dan hilangnya produktivitas .

Oleh karena itu, organisasi kesehatan internasional kini berupaya keras menekan angka kematian dini melalui kampanye deteksi dini, mengingat hipertensi tetap menjadi "pembunuh senyap" nomor satu di tingkat global yang sebenarnya dapat dicegah (WHO, 2025).

Indonesia kini menghadapi ancaman serius di mana sebanyak 34,11% penduduk dewasanya mengidap hipertensi, yang menempatkan negara ini di peringkat kelima dunia dengan jumlah penderita terbanyak Kementerian. Fenomena yang paling mengkhawatirkan menurut Kementerian Kesehatan adalah pergeseran usia penderita yang mulai merambat pada kelompok remaja dan usia produktif, dipicu oleh gaya hidup tidak sehat seperti kurangnya aktivitas fisik serta tingginya konsumsi garam dan rokok. Kondisi ini menjadikan hipertensi sebagai faktor risiko kematian tertinggi keempat di Indonesia, berkontribusi pada lebih dari 427.000 kematian per tahun karena sering kali tidak terdeteksi hingga terjadi komplikasi fatal seperti stroke atau serangan jantung (Survei Kesehatan Indonesia (Indonesia, 2023). Pemerintah terus menekankan pentingnya deteksi dini melalui program cek kesehatan gratis karena meskipun prevalensi secara umum mulai menunjukkan tren penurunan ke angka 30,8%, beban penyakit ini masih sangat tinggi dan mengancam produktivitas nasional di masa depan (Indonesia, 2025).

Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur (Dinkes Jatim) kini telah memiliki sebuah aplikasi yang bernama e-DESI untuk memudahkan masyarakat mendeteksi dini terhadap faktor risiko hipertensi. Berdasarkan dari Dinas Kesehatan Jatim, hasil Rinkesdes tahun 2018 prevalensi hipertensi yaitu

36,3% berada pada penduduk usia di atas 18 tahun. Untuk di Jawa Timur, perkiraan penderita Hipertensi sebanyak 11.596.351 orang, lalu yang mendapat pelayanan kesehatan 6.030.102. Artinya, masih terdapat 5.617.516 orang yang belum ditemukan atau missing man (TIMUR, 2023).

Kabupaten Ponorogo, sebagai bagian dari wilayah Jawa Timur, juga menghadapi tantangan terkait penyakit hipertensi. Berdasarkan data Pelayanan Kesehatan Penderita Hipertensi yang dikumpulkan oleh Dinas Kesehatan Kabupaten Ponorogo pada tahun 2023, diperkirakan terdapat 291.738 warga Ponorogo berusia 15 tahun ke atas yang menderita hipertensi. Dari jumlah tersebut, 144.980 di antaranya adalah laki-laki dan 146.758 adalah perempuan. Data ini mencakup pelayanan kesehatan yang diberikan di berbagai puskesmas di seluruh kecamatan di Kabupaten Ponorogo. Namun, perlu dicatat bahwa dari total estimasi penderita hipertensi tersebut, baru 126.668 jiwa atau sekitar 43,42% yang telah mendapatkan pelayanan kesehatan. Hal ini menunjukkan masih ada kesenjangan yang perlu diatasi dalam upaya penanggulangan hipertensi di Kabupaten Ponorogo (ponorogo, 2023).

Perjalanan penyakit hipertensi dimulai dari sebuah fase yang sangat tenang namun berbahaya, di mana pola makan tinggi garam, stres kronis, dan kurangnya aktivitas fisik mulai mengganggu keseimbangan sistem sirkulasi tubuh kita. Pada tahap awal, tekanan darah yang terus meningkat menyebabkan pembuluh darah kehilangan elastisitas alaminya dan menjadi kaku kondisi ini memaksa jantung untuk bekerja ekstra keras dengan memompa darah lebih kuat agar sirkulasi tetap berjalan lancar. Seiring berjalannya waktu, sebagai bentuk

pertahanan, otot-otot jantung akan menebal untuk mengimbangi beban kerja tersebut, namun penebalan ini lama-kelamaan justru membuat jantung menjadi tidak fleksibel dan sulit untuk rileks, yang merupakan cikal bakal terjadinya gagal jantung. Di saat yang bersamaan, tekanan tinggi yang menghantam dinding pembuluh darah secara terus-menerus akan menciptakan luka-luka kecil yang disebut disfungsi endotel. Di area luka inilah lemak dan kolesterol akan lebih mudah menempel, membentuk plak yang mempersempit jalur aliran darah. Jika plak ini terjadi di pembuluh darah menuju otak, maka risiko stroke meningkat drastis, sementara jika terjadi pada pembuluh darah halus di ginjal, maka organ tersebut akan kehilangan kemampuannya untuk menyaring racun dari tubuh. Tanpa penanganan medis yang tepat, rangkaian peristiwa ini akan berujung pada kerusakan organ permanen, di mana penderita mungkin baru menyadari kondisinya saat sudah terjadi komplikasi fatal seperti serangan jantung mendadak, kebutaan, atau gagal ginjal stadium akhir (Smith, 2024).

Solusi utama dalam menangani hipertensi bukan sekadar menurunkan angka tekanan darah, melainkan strategi menyeluruh untuk mencegah terjadinya kerusakan permanen pada organ vital seperti jantung, otak, mata, dan ginjal. Pendekatan yang paling efektif adalah melalui kombinasi gaya hidup sehat dan kepatuhan medis yang berkelanjutan. Hal ini dimulai dengan pengendalian asupan garam yang ketat di mana konsumsi natrium harus dibatasi kurang dari satu sendok teh per hari untuk mengurangi beban kerja pembuluh darah (Salami, 2021). Selain itu, penderita sangat disarankan untuk menerapkan pola makan DASH (Wang, 2024). yang kaya akan serat dari sayur

dan buah, serta melakukan aktivitas fisik rutin seperti jalan cepat selama 30 menit setiap hari untuk menjaga kelenturan dinding arteri. Namun, bagi mereka yang sudah berada pada tahap hipertensi kronis, perubahan gaya hidup saja sering kali tidak cukup, sehingga penggunaan obat antihipertensi secara teratur menjadi harga mati untuk menjaga kestabilan tekanan darah agar tidak menghantam organ target secara mendadak. Kepatuhan untuk melakukan kontrol rutin ke fasilitas kesehatan juga sangat krusial, karena melalui pemeriksaan berkala, tenaga medis dapat memantau tanda-tanda awal kerusakan ginjal atau gangguan jantung sejak dini sebelum kondisinya menjadi fatal (Patel, 2024). Dengan komitmen yang kuat dalam menjaga perilaku hidup sehat dan kedisiplinan mengonsumsi obat, risiko terjadinya komplikasi mematikan seperti saraf/stroke, kebutaan, gagal ginjal, dan jantung dapat ditekan seminimal mungkin (Sari, 2024).

Mengingat tingginya angka prevalensi serta besarnya risiko kerusakan organ permanen yang ditimbulkan oleh tekanan darah tinggi yang tidak terkontrol, maka penyakit hipertensi menjadi masalah kesehatan utama yang perlu mendapat perhatian serius dan penanganan yang tepat. Hal inilah yang mendasari penulis untuk mengangkat topik ini, mengingat hipertensi sering kali tidak menunjukkan gejala awal namun dampaknya sangat berbahaya dan dapat mengancam nyawa. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan dengan tujuan khusus untuk memberikan gambaran mengenai risiko dan komplikasi hipertensi kronis, terutama yang terjadi pada organ jantung, ginjal, sistem saraf, dan mata di Wilayah Kerja Puskesmas Balong. Melalui studi deskriptif ini, diharapkan

dapat teridentifikasi sejauh mana dampak hipertensi terhadap keempat organ tersebut pada pasien, sehingga hasilnya dapat dijadikan sebagai dasar evaluasi dan penyusunan langkah pencegahan komplikasi yang lebih efektif di masa depan.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana gambaran risiko dan komplikasi hipertensi kronis di Wilayah Kerja Puskesmas Balong?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui gambaran risiko dan komplikasi hipertensi kronis di Wilayah Kerja Puskesmas Balong pada tahun 2026.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi risiko dan komplikasi hipertensi kronis berupa Gagal Jantung di Wilayah Kerja Puskesmas Balong.
- b. Mengidentifikasi risiko dan komplikasi hipertensi kronis berupa Gagal Ginjal di Wilayah Kerja Puskesmas Balong.
- c. Mengidentifikasi risiko dan komplikasi hipertensi kronis berupa terjadinya gangguan sisten Saraf/stroke di Wilayah Kerja Puskesmas Balong.
- d. Mengidentifikasi risiko dan komplikasi hipertensi kronis berupa Neuropati Mata di Wilayah Kerja Puskesmas Balong.

1.4 Manfaat Penulisan

a. Manfaat Teoristik (Akademis)

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi perkembangan ilmu keperawatan atau kesehatan masyarakat, khususnya dalam memperkaya literatur dan data statistik terbaru mengenai gambaran risiko dan komplikasi penderita hipertensi kronis, terutama yang meliputi gangguan pada jantung, ginjal, system saraf, dan mata. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi referensi atau data dasar bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengembangkan penelitian dengan metode yang lebih kompleks (seperti studi analitik atau eksperimental).

b. Manfaat Praktis

1. Bagi Puskesmas Balong

Penelitian ini dapat menjadi bahan evaluasi dan masukan bagi tenaga kesehatan di Puskesmas Balong dalam meningkatkan mutu pelayanan, khususnya tentang risiko dan komplikasi penyakit hipertensi kronis.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai dokumen akademik yang menunjukkan kemampuan mahasiswa dalam mengaplikasikan ilmu metodologi penelitian dan asuhan keperawatan/kesehatan terkait penyakit hipertensi. Hasil ini juga menambah koleksi referensi di perpustakaan mengenai kasus penyakit tidak menular terbaru (tahun 2026). Khususnya mengenai gambaran risiko dan komplikasi hipertensi kronis.

3. Bagi Masyarakat/Responden

Memberikan informasi dan meningkatkan kesadaran penderita hipertensi mengenai pentingnya mengontrol tekanan darah secara rutin guna menghindari berbagai risiko dan komplikasi berbahaya pada jantung, ginjal, sistem saraf/otak, dan mata.

4. Bagi Peneliti

Menambah wawasan, pengalaman, serta pemahaman mendalam secara nyata di lapangan mengenai gambaran risiko dan komplikasi yang terjadi pada responden hipertensi kronis, khususnya yang meliputi gangguan pada jantung, ginjal, sistem saraf, dan mata. Selain itu, penelitian ini juga melatih kemampuan peneliti dalam menyusun karya tulis ilmiah yang baik dan benar, sekaligus menjadi salah satu syarat untuk menyelesaikan jenjang pendidikan [Diploma III Poltekkes Kemenkes Malang Prodi D-III Keperawatan Kampus Kabupaten Ponorogo].