

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang juga merupakan penyakit yang disebut dengan “*silent killer*” atau pembunuh diam-diam. Berdasarkan standar dari *World Health Organization*. Seseorang dianggap menderita hipertensi jika tekanan sistoliknya mencapai atau melebihi 140 mmHg, atau tekanan diastoliknya mencapai atau melebihi 90 mmHg. Pasien yang sudah mengalami hipertensi dan menjalani pengobatan akan mengalami perubahan psikologis salah satunya ialah Kecemasan. Kecemasan yang dialami pasien hipertensi dimanifestasikan secara langsung melalui perubahan fisiologis seperti gemeteran (tremor) berkeringat, detak jantung meningkat, nyeri abdomen, sesak nafas dan perubahan perilaku seperti gelisah atau kebingungan, bicara cepat, reaksi terkejut (Avelina, 2020).

Selain faktor fisik seperti pola hidup yang tidak sehat, kondisi psikologis berupa stres dan kecemasan turut berkontribusi dalam peningkatan tekanan darah. Kecemasan dapat mengaktifkan sistem saraf simpatis yang menyebabkan peningkatan denyut jantung dan penyempitan pembuluh darah, sehingga tekanan darah menjadi lebih tinggi (Avelina, 2020).

Oleh sebab itu, pengelolaan hipertensi tidak hanya bergantung pada terapi farmakologis, tetapi juga memerlukan pendekatan non-farmakologis, khususnya yang berfokus pada aspek psikologis pasien. Salah satu komponen penting yang sering terabaikan dalam manajemen hipertensi adalah faktor

psikologis, terutama stres dan kecemasan, yang memiliki keterkaitan erat dengan peningkatan tekanan darah melalui aktivasi sistem saraf simpatis (Rahayu I., 2025).

Berdasarkan data WHO tahun 2025, prevalensi hipertensi global pada kelompok usia 30–79 tahun mencapai 1,4 miliar jiwa atau setara dengan 33% dari total populasi kelompok tersebut di tahun 2024. Ironisnya, dua pertiga dari penderita berada di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah. Mengingat statusnya sebagai penyebab utama kematian, komunitas global menargetkan penurunan prevalensi hipertensi yang tidak terkontrol sebesar 25% pada periode 2010–2025 sebagai bagian dari upaya pengendalian penyakit tidak menular (WHO, 2025).

Pada tahun 2023, Data global tahun 2023 menunjukkan sekitar 1,28 miliar orang dewasa usia 30–79 tahun mengidap hipertensi, di mana mayoritas penderita berasal dari negara dengan tingkat ekonomi rendah hingga menengah. Di Indonesia, hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 mencatat penurunan prevalensi hipertensi pada usia 18 tahun ke atas menjadi 30,8% dari angka sebelumnya sebesar 34,1% pada 2018. (Maulidina, 2024).

Di Indonesia Jumlah penderita hipertensi di dunia terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada 2024 akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi. Diperkirakan juga setiap tahun ada 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasi. Dalam kurun waktu 2011–2021, hipertensi menempati posisi keempat sebagai faktor risiko kematian tertinggi di Indonesia dengan kontribusi sebesar 10,2%. Berdasarkan data SKI 2023, penyakit tidak menular (PTM) menjadi penyebab utama disabilitas pada 59,1% penduduk usia

15 tahun ke atas, di mana hipertensi memegang peran signifikan sebesar 22,2%. Prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,1%. dan angka hipertensi pada penduduk usia 65-74 tahun (63,2%) tertinggi pada usia >75 tahun (69,5%) (Survei Kesehatan Indonesia (SKI), 2023). Sedangkan berdasarkan riskesdas (2021) prevalensi Hipertensi di Jawa Timur sebesar 36,3%. Sementara itu menurut Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023, Jawa Timur menempati peringkat keempat dengan prevalensi tertinggi hipertensi yaitu 34,3% (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur, 2021).

Menurut Profil Kesehatan Kabupaten Ponorogo pada tahun 2023, Dari hasil pengukuran tekanan darah penduduk pada penderita hipertensi sebanyak 291.738 penduduk dengan 144.980 laki-laki dan 146.758 perempuan (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur, 2021) .

Pada Tahun 2023 Data penderita hipertensi di Puskesmas Jambon , didapatkan bahwa jumlah pasien hipertensi yang datang berobat ke Puskesmas sebanyak 6.650 penderita dengan persentase Laki laki 45,2% dan Perempuan 56,8% penderita (Profil Kesehatan Kabupaten Ponorogo, 2024).

Beberapa faktor yang menjadi pemicu terjadinya penyakit hipertensi berasal dari faktor internal yaitu usia, riwayat penyakit hipertensi pada keluarga, dan jenis kelamin. Sedangkan faktor eksternal yaitu merokok, konsumsi garam berlebih, berat badan berlebih (obesitas), diet rendah serat, kurang aktivitas fisik, konsumsi alkohol, dislipidemia, dan stress dan Kecemasan.

Kecemasan dan manajemen emosi yang buruk dapat mencetuskan terjadinya hipertensi. Hipertensi juga dapat menyebabkan kecemasan dan emosi menjadi tidak terkendali (Richard. K., 2018).

Kecemasan didefinisikan sebagai kekhawatiran subjektif yang menimbulkan perasaan tidak berdaya. Kondisi psikologis ini memicu aktivitas sistem saraf otonom, khususnya cabang simpatis, yang secara langsung memengaruhi organ internal dan otot polos. Respons sistem simpatis ini menstimulasi medula adrenal untuk menyekresikan hormon adrenalin dan kortisol ke sirkulasi darah. Selain itu, melalui koordinasi dengan kelenjar hipofisis, terjadi pelepasan gula dari hati. Secara fisiologis, aktivasi saraf simpatis dan pelepasan norepinefrin ini merangsang peningkatan kinerja jantung serta penyempitan pembuluh darah, yang pada akhirnya memicu peningkatan laju pernapasan, denyut nadi, dan tekanan darah (hipertensi) (Kultum., 2021).

Kecemasan pada penderita hipertensi berisiko memicu gangguan fungsional jantung serta penyakit jantung koroner. Secara fisiologis, kondisi ini berkaitan dengan stimulasi sistem saraf simpatis yang meningkatkan curah jantung, tahanan vaskular perifer, dan frekuensi tekanan darah. Ketika cemas, otak secara otomatis meningkatkan sekresi adrenalin dan merangsang respons adrenal, yang bermanifestasi pada peningkatan denyut nadi, hiperhidrosis (keringat berlebih), dan dispnea (sesak napas). Jika tekanan darah terus meningkat akibat proses ini secara kronis, risiko kerusakan sistem organ akan meningkat, yang berpotensi menimbulkan komplikasi serius seperti penyakit jantung dan stroke (Wulandari, 2021).

Pada Klien Hipertensi yang disertai Kecemasan harus dilakukan secara holistik, mencakup aspek fisik, psikologis, sosial, dan spiritual. Pendekatan ini bertujuan menurunkan tekanan darah sekaligus mengurangi kecemasan yang dapat memperburuk kondisi hipertensi. Yaitu dengan cara Pemberian Edukasi Kesehatan, Teknik Relaksasi Nafas Dalam, Dukungan Sosial dan Informasi.

Pasien yang didiagnosis hipertensi umumnya mengalami kecemasan setelah mengetahui kondisi kesehatannya, terutama karena adanya kekhawatiran terhadap kemungkinan terjadinya komplikasi. Oleh karena itu, peneliti berupaya mengatasi masalah kecemasan tersebut melalui pemberian edukasi kesehatan yang dilakukan secara langsung atau individual. Berdasarkan penelitian ini, media yang digunakan dalam penyampaian informasi adalah leaflet berjudul “Ayo Ketahui Hipertensi”. Pemilihan media leaflet didasarkan pada prinsip bahwa proses belajar sangat dipengaruhi oleh keterlibatan pancaindra, di mana indera penglihatan memiliki peran dominan dalam menerima dan memproses informasi. Leaflet ini dimanfaatkan sebagai sarana edukasi untuk menyampaikan informasi mengenai hipertensi, mulai dari pengertian penyakit, upaya pencegahan, hingga penatalaksanaan baik secara farmakologis maupun nonfarmakologis. Melalui media tersebut, peneliti berharap pengetahuan responden tentang hipertensi dapat meningkat, sehingga mereka mampu mengelola penyakitnya secara mandiri. Selain itu, pemberian leaflet ini juga diharapkan dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan pada individu yang menderita hipertensi (Subekti., 2025).

Salah satu metode yang terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan adalah relaksasi napas dalam (Harkomah, 2022). Teknik ini bekerja dengan

cara menstimulasi sistem saraf parasimpatik yang berfungsi untuk menenangkan tubuh, memperlambat denyut jantung, dan menurunkan tekanan darah (Asda, 2023). Latihan pernapasan dalam meningkatkan kadar oksigen dalam darah dan mengurangi respons stres dengan cara menurunkan kadar hormon kortisol. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa latihan ini efektif menurunkan kecemasan dan meningkatkan kualitas tidur pada pasien penderita hipertensi (Azhar, 2023).

Selain teknik pernapasan, Proses ini bertujuan untuk mengaktifkan memori positif dan membentuk pola pikir yang menenangkan. Teknik relaksasi napas dalam memberikan efek sinergis dalam menurunkan kecemasan. Teknik ini juga mudah diajarkan dalam kegiatan edukasi karena tidak memerlukan alat khusus dan dapat dipraktikkan secara mandiri. Edukasi ini tidak hanya memberikan manfaat fisiologis, tetapi juga meningkatkan rasa percaya diri lansia dalam mengelola kondisi kesehatannya secara mandiri (Devita, 2025).

Selain itu, Salah satu kendala utama dalam pemberian dukungan kepada pasien hipertensi adalah minimnya edukasi keluarga tentang manajemen penyakit. Oleh karena itu, peningkatan pengetahuan sangat diperlukan agar keluarga mampu berperan sebagai pembimbing dalam membantu pasien menjalankan pola hidup sehat dan kepatuhan pengobatan (Wahyudi, 2023).

Berdasarkan permasalahan diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang Gambaran Tingkat Kecemasan pada Pasien Hipertensi dengan Masalah Kecemasan di Wilayah Puskesmas Jambon Tahun 2026.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan Masalah pada penelitian ini adalah “Bagaimanakah Gambaran Tingkat Kecemasan pada Pasien Hipertensi di Wilayah Puskesmas Jambon Kabupaten Ponorogo Tahun 2026?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

“Mengidentifikasi Gambaran Tingkat Kecemasan pada Pasien Hipertensi di Wilayah Puskesmas Jambon Kabupaten Ponorogo pada tahun 2026”

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik Pasien Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Jambon Kabupaten Ponorogo Tahun 2026.
- b. Mengidentifikasi Gambaran Tingkat Kecemasan pada Pasien Hipertensi di Wilayah Puskesmas Jambon Kabupaten Ponorogo Tahun 2026.

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Teoritis

Di harapkan hasil penelitian ini dapat digunakan untuk mengembangkan dan meningkatkan ilmu keperawatan tentang gambaran tingkat kecemasan pada pasien hipertensi.

1.4.2 Manfaat Praktis

- a. Peneliti

Di harapkan hasil penelitian ini dapat meningkatkan serta semakin menambah pengetahuan peneliti mengenai gambaran tingkat

kecemasan pada pasien hipertensi sehingga juga bisa digunakan untuk melakukan pengembangan penelitian selanjutnya.

b. Pasien

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi sumber informasi dalam melakukan pencegahan serta mengatasi adanya kecemasan pada pasien penderita hipertensi.

c. Puskesmas

Di harapkan hasil penelitian ini dapan menjadi tambahan informasi maupun ilmu tentang masalah gambaran tingkat kecemasan pada pasien hipertensi dan dapat digunakan dalam meningkatkan layanan keperawatan kepada pasien hipertensi.

d. Institusi Pendidikan

Penelitian ini bisa menjadi masukan dan sebagai sumber informasi serta referensi tambahan mengenai gambaran tingkat kecemasan pada pasien hipertensi.