

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi merupakan kondisi medis yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah melebihi batas normal (Octavia Lingga et al., 2024). Kondisi ini sering dijuluki sebagai "*silent killer*" karena biasanya tidak menimbulkan gejala pada tahap awal, namun dapat menyebabkan komplikasi serius seperti penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal. Beberapa penyakit kronis yang menjadi isu utama dalam kesehatan global meliputi hipertensi, hiperlipidemia, diabetes melitus, penyakit jantung, gangguan serebrovaskular, dan penyakit paru obstruktif kronis. Dari kondisi tersebut penyakit jantung menunjukkan angka prevalensi tertinggi pada tahun 2023 sebesar 48.26%, disusul oleh hipertensi dengan angka 46.65%. Selain itu menurut beberapa jurnal menyatakan pada tahun 2023 bahwa pada rentang usia 18 hingga 64 tahun, hipertensi menjadi penyakit kronis yang paling dominan, dengan prevalensi antara 17.2% hingga 18% (Aditya & Syazili Mustofa, 2023).

Hipertensi merupakan salah satu jenis penyakit kronis dengan tingkat prevalensi yang tinggi di seluruh dunia pada tahun 2021. Kondisi ini bersifat multifactorial yang artinya dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti lingkungan, gaya hidup, dan keturunan. Selain itu juga penggunaan obat-obatan tertentu seperti pil kontrasepsi, stres, kurangnya aktivitas fisik, serta konsumsi makanan tinggi garam dan rendah kalium juga dapat memicu terjadinya hipertensi. Penyakit ini diketahui berkontribusi besar terhadap gangguan kardiovaskular dengan prevelensi Pada tahun 2025 diperkirakan terdapat 1.5 miliar orang yang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya sebanyak 9.4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya. Menurut data global, sekitar 1.28 miliar orang dewasa berusia 30 hingga 79 tahun menderita tekanan darah tinggi atau biasa dikenal dengan hipertensi. Sedangkan berdasarkan riset kesehatan dasar tahun 2022 angka kejadian hipertensi di Indonesia tercatat mencapai 34.11%, yang menunjukkan kenaikan signifikan dibandingkan dengan data pada tahun sebelumnya. Peningkatan terbesar terjadi pada tahun 2013, pengukuran tekanan darah pada usia di atas 60 tahun yaitu sebesar 25.8% (Rahmi et al., 2024). Berdasarkan hasil data riset 2018 Provinsi Jawa Tengah sendiri menempati posisi keempat dengan prevalensi hipertensi tertinggi pada kalangan masyarakat kelompok usia ≥ 18 tahun yaitu pada umur 15-24 tahun sebesar 13.2%, usia 25-34 tahun sebesar 20.1%, usia 35-44 tahun sebesar 32.6%, usia 45-54 tahun sebesar 45.3%, usia

54-64 tahun sebesar 55.2%. Hipertensi merupakan penyakit dengan prevalensi tertinggi di antara semua penyakit tidak menular di Jawa Tengah pada saat tahun 2019, prevalensi hipertensi di Jawa Tengah mencapai 67.46% dan terus mengalami kenaikan di tahun-tahun berikutnya. Pada tahun 2020 kasus hipertensi mencapai 72.02%, tahun 2021 mencapai 76.0%, tahun 2022 sebesar 76,5% dan tahun 2023 triwulan 2 sudah mencapai 70,28% (Khikma & Sofwan, 2021). Prevelensi hipertensi pada kota Tegal tahun 2021 mencapai 31,57% dengan 62.588 kasus terdeteksi dari 73.126 jiwa yang menjalani pemeriksaan (Dinkes Kota Tegal, 2022).

Hipertensi dapat dipicu oleh faktor risiko, baik faktor risiko yang bisa diubah maupun tidak bisa diubah. Faktor risiko hipertensi tidak bisa diubah yaitu seperti jenis kelamin, umur, serta riwayat keluarga. Selain itu, faktor risiko yang dapat diubah seperti obesitas, merokok, rutinitas olahraga, stress, serta konsumsi garam berlebih dan alkohol, gaya hidup yang tidak disadari oleh banyak masyarakat berisiko menyebabkan hipertensi, ditambah dengan rendahnya kesadaran untuk melakukan pemantauan rutin atau berkala, sangat berperan pada tingginya prevalensi hipertensi (Ilmi et al., 2024). Minimnya kesadaran dan pengetahuan masyarakat dalam melakukan kontrol tekanan darah merupakan akibat dari meningkatnya tekanan darah yang tidak dapat menunjukkan keluhan yang jelas (Sudarmin et al., 2022). Gejala-gejala hipertensi sangat bervariasi dimulai dengan tanpa gejala, sakit kepala ringan ataupun gejala lain yang hampir sama dengan penyakit lainnya, hal inilah yang masih belum dipahami oleh Masyarakat (Majdina et al., 2024).

Hipertensi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan berbagai komplikasi serius seperti stroke, gagal jantung, gangguan ginjal kronis, dan retinopati. Dampak dari komplikasi tersebut tidak hanya menyerang kesehatan fisik, tetapi juga menimbulkan tekanan ekonomi yang besar bagi penderita (Syafiqah, 2020). Di samping beban finansial, hipertensi yang tidak tertangani dengan baik turut memengaruhi kualitas hidup, karena kualitas hidup sangat dipengaruhi oleh faktor-faktor pribadi maupun lingkungan (Fitria & Prameswari, 2021). Hipertensi juga bisa berdampak pada psikologis, salah satunya adalah munculnya stres pada penderitanya. Kondisi stres ini dapat muncul akibat berbagai faktor, seperti kekhawatiran terhadap komplikasi penyakit, ketidakpatuhan minum obat, hingga beban biaya pengobatan. Fenomena ini menunjukkan bahwa aspek psikologis, khususnya stres, perlu mendapat perhatian dalam upaya penanganan hipertensi secara menyeluruh. Jika tidak dikelola stres kronis ini berpotensi

memperparah tekanan darah tinggi, stres yang berkepanjangan dapat memperburuk kondisi hipertensi, dan menciptakan siklus negatif yang sulit diputus (Hanifah Septiasary et al., 2024).

Hipertensi berpotensi meningkatkan tingkat stres pada penderitanya, adapun faktor-faktor penyebab stres meliputi aspek psikologis, sosial, ekonomi, fisik, dan lingkungan lalu peningkatan stres pada pasien hipertensi umumnya dipengaruhi oleh kondisi psikologis, seperti munculnya kecemasan, depresi, serta kebingungan dalam menerima keadaan ketika tekanan darah melebihi batas normal (Tyas & Zulfikar, 2021). Dalam menghadapi penyakit hipertensi, pasien sering kali merasakan ketakutan dan kecemasan, seperti kekhawatiran terhadap kemungkinan komplikasi atau kenaikan tekanan darah, yang menyebabkan tekanan emosional. Tekanan emosional ini biasanya muncul akibat pemikiran tentang kemungkinan kesembuhan yang rendah, risiko kecacatan atau kematian, pembatasan diet yang ketat, potensi komplikasi di masa depan, serta kondisi emosional pasien yang kurang stabil (Delavera et al., 2021). Dengan prevalensi pada tahun 2018 di Indonesia yang mengalami stres tercatat sekitar 14 juta jiwa, yang di golongan dari usia anak-anak hingga lansia. Dalam data tersebut, di dapatkan prevalensi stres tahun 2023 pada remaja usia di atas 15 tahun mencapai 6%. Sedangkan, prevalensi tingkat tahun 2023 stress remaja di Jawa Tengah mencapai 2.2% (Yuliana et al., 2023).

Stres yang dialami oleh pasien hipertensi berpengaruh terhadap kualitas hidup mereka. Banyak penderita hipertensi kesulitan dalam mengelola stres, sehingga kualitas hidupnya menurun. Pasien hipertensi menyadari bahwa penyembuhan penyakit ini membutuhkan waktu lama dan mereka harus menerapkan gaya hidup sehat serta rutin mengonsumsi obat dalam jangka panjang. Stres pada pasien hipertensi muncul akibat perubahan secara tiba-tiba, seperti perubahan dalam aktivitas sehari-hari, pengobatan, dan penyesuaian perilaku baik secara fisik maupun emosional yang menjadi sumber tekanan bagi mereka (Hasna et al., 2023). Pada penelitian Sanger dan Lainsamputty (2022) didapatkan hasil sebanyak 196 responden penderita hipertensi berpartisipasi dalam penelitian dengan rata-rata usia 63.76 tahun. Tekanan darah mereka tergolong dalam hipertensi derajat 2 dengan nilai sistolik rata-rata 160.31 mmHg dan diastolik 85.97 mmHg. Tingkat stres rata-rata tercatat sebesar 24.29, di mana sebagian besar responden mengalami stres berat (48.4%). Selain itu, distribusi tingkat stres menunjukkan 19.4% responden mengalami stres ringan 23.5% stres sedang, dan sisanya didominasi oleh stres berat sesuai dengan temuan dan pada penelitian. Sedangkan pada penelitian di Puskesmas Wisata Dau Malang, penelitian ini melibatkan 31 responden penderita hipertensi yang

mengalami stres. Hasil analisis menunjukkan bahwa faktor kepribadian berpengaruh terhadap stres dengan kontribusi sebesar 65.3%, faktor kognitif sebesar 59.1%, dan faktor lingkungan merupakan yang paling dominan dengan pengaruh sebesar 74.9% (Astri et al., 2018).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan penderita hipertensi di Kecamatan Tegal Timur ditemukan sebanyak 666 orang menderita hipertensi, yaitu puskesmas tegal timur sebanyak 323 orang dan puskesmas slerok sebanyak 343 orang. Dan hasil wawancara terhadap 15 penderita hipertensi di wilayah Kelurahan Slerok didapatkan 8 pasien mengatakan sedang merasa gelisah karena mereka sudah minum obat akan tetapi tekanan darah mereka sering tiba-tiba naik 3 pasien merasa gampang marah karena hal sepele contohnya ketika dia dilarang-larang memakan makanan yang dia suka, 1 pasien merasa mulutnya sering merasa kering, dan 3 pasien merasa sedih karena merasa tidak sembuh-sembuh. Mengacu pada uraian latar belakang masalah tersebut, penulis merasa terdorong meneliti lebih lanjut tentang bagaimana gambaran tingkat stres pada penderita hipertensi. Adapun penelitian yang akan dikaji oleh penulis berjudul gambaran tingkat stres pada penderita hipertensi.

2.1 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian sebagai berikut:

1.2.1 Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran tingkat stres pada penderita hipertensi di Kelurahan Slerok Kecamatan Tegal Timur.

1.2.2 Tujuan Khusus

1.2.2.1. Mengidentifikasi Karakteristik Penderita Hipertensi Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, dan Status Perkawinan

1.2.2.2. Mengidentifikasi Tingkat Stres pada Penderita Hipertensi di Kelurahan Slerok

3.1 Manfaat penelitian

1.3.1 Manfaat Aplikatif

Membantu penderita hipertensi dan keluarganya memahami pentingnya pengelolaan stres sebagai bagian dari pengendalian tekanan darah.

1.3.2 Manfaat Keilmuan Keperawatan

Mendorong penelitian lanjutan untuk mengeksplorasi hubungan sebab akibat atau intervensi psikologis dalam pengelolaan hipertensi.

1.3.3 Manfaat Metodologi

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan pengalaman yang dapat digunakan guna mengembangkan dan membuat penelitian lain.