

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi merupakan salah satu tantangan kesehatan seluruh dunia yang semakin meningkat serta hipertensi penyebab utama kematian kelima di seluruh dunia yang berkontribusi terhadap 40% kematian yang berkaitan dengan penyakit jantung (Suhartatik et al., 2023). Sekitar 1,13 miliar orang diseluruh dunia mengalami hipertensi, mayoritas kasus muncul di negara-negara dengan pendapatan ri dan menengah, hipertensi ini perlu dikurangi sebesar 25% sesuai target global pada tahun 2025 (Putri, 2020). Berdasarkan data dari *World Health Organization* (WHO) tingkat kejadian hipertensi pada tahun 2019 secara global pada orang dewasa usia 30-70 tahun sebesar 33,1% atau sebanyak 1,28 miliar jiwa, jumlah ini diprediksi akan meningkat sebesar 15-20% pada tahun 2025 (Pujiati et al., 2024).

Prevelensi hipertensi di Indonesia meningkat menjadi 34,1% dari 25,8 pada tahun 2013 (Gunaidi et al., 2022). Prevelensi hipertensi pada usia produktif di Indonesia sebesar 13,2% pada kelompok umur 18-24 tahun, 20,1% pada kelompok umur 25-34 tahun, 31,6% pada kelompok umur 35-44 tahun, 45,3% pada kelompok usia 45-54 tahun, dan 55-64 tahun sebesar 55,2% (Hintari & Fibriana, 2023). Menurut data dinas kesehatan provinsi Jawa Tengah (2021) prevelensi kasus hipertensi mencapai 37,57% (Yuniati, 2021). Pada tahun 2019, prevalensi hipertensi di Jawa Tengah merupakan yang tertinggi di antara semua kasus penyakit tidak menular yang lain mencapai 68,8%, di tahun 2021 Jawa Tengah tetap mencatatkan proporsi kasus penyakit tidak menular terbesar yaitu sebesar 76,5% (Hintari & Fibriana, 2023).

Hipertensi sangat dipengaruhi oleh pola hidup atau kebiasaan merupakan faktor risiko utama yang dapat memperbesar kemungkinan meningkatnya kejadian hipertensi, salah satunya disebabkan oleh kurangnya aktivitas fisik, seperti olahraga (Herdiani et al., 2020). Salah satu faktor risiko yang dapat menyebabkan hipertensi adalah stres, stres dapat memicu terjadinya hipertensi melalui peningkatan aktivitas

sistem saraf simpatis yang menyebabkan tekanan darah meningkat (Putri Utami et al., 2022).

Stres disebabkan oleh tekanan dari lingkungan sekitar yang pada akhirnya memicu reaksi pada tubuh dan pikiran, serta dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah pada penderita hipertensi, umumnya reaksi yang muncul akibat stres meliputi sesak napas, detak jantung yang cepat, dan keringat dingin, penting untuk dicatat bahwa stres tidak memandang usia dan dapat dibagi menjadi tiga kategori : stres ringan, stres sedang, dan stres berat (Ikhsan, 2022). Hipertensi sering kali berhubungan dengan kondisi stress yang disebabkan oleh reaksi ketidaknyamanan emosional yang memicu pelepasan hormon adrenalin ke dalam aliran darah, hormon ini menyebabkan detak jantung meningkat dan mendorong aliran darah ke bagian vital tubuh yang secara otomatis meningkatkan tekanan darah (Witantri & Rahmawati, 2021). Stres menyebabkan tubuh meningkatkan produksi hormon kortisol dan adrenalin, yang dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah dan jika kondisi ini tidak dikelola dengan baik dapat mengakibatkan komplikasi pada organ-organ lainnya (Mad Zaini et al., 2022).

Komplikasi tersebut dapat mempengaruhi berbagai organ tubuh, termasuk otak, mata, jantung, arteri, ginjal, akibat dari komplikasi hipertensi kualitas hidup penderita dapat menurun, dan dalam kasus terburuk hal ini dapat mengakibatkan kematian akibat komplikasi yang dialami oleh penderita, pengelolaan stres memiliki beberapa cara salah satunya adalah dengan meningkatkan ketahanan terhadap stres melalui pengaturan pola hidup sehari-hari, termasuk pola makan dan interaksi sosial, selain itu bisa dengan terapi baik farmakologis maupun non-farmakologis juga memiliki peran penting dalam pengelolaan stres yang efektif, terapi non-farmakologis dapat dilakukan melalui konseling dengan tenaga medis yang berkompeten, sedangkan terapi farmakologis dapat dilakukan jika diperlukan dengan mengonsumsi obat yang direkomendasikan oleh dokter (Prasetyorini, 2021).

Hipertensi merupakan kondisi yang dapat dicegah dengan perilaku dan gaya hidup penderita termasuk tidak merokok, meningkatkan aktivitas fisik dengan optimal, pola makan yang sehat, mengurangi konsumsi garam, tidak mengonsumsi alkohol, dan pola tidur yang baik (Irawandi et al., 2024). Hipertensi dapat di atasi dengan beberapa metode yang diantaranya yaitu farmakologis melalui penggunaan obat-obatan serta non farmakologis (Nurmayanti et al., 2020). Pengelolaan non farmakologis dapat dilakukan dengan mengubah gaya hidup, termasuk pola makan, penerapan diet khusus yang rendah natrium dan lemak jenuh, serta tinggi kalsium, magnesium, dan kalium, penurunan berat badan, penerapan teknik relaksasi, akupunktur, *tai-chi*, program pengurangan stres berbasis *mindfulness*, meditasi, peningkatan aktivitas fisik yaitu dengan senam anti hipertensi (Verma et al., 2021).

Prevalensi gangguan mental emosional di Indonesia menunjukkan bahwa lebih dari 19 juta orang di atas usia 15 tahun mengalami gangguan mental emosional (stres), dan lebih dari 12 juta orang di kelompok usia yang sama mengalami depresi ketakutan terhadap diagnosis penyakit kronis dapat menyebabkan kecemasan, stres, dan bahkan depresi (Komang & Tri, 2024). Stres dapat memperburuk hipertensi, kombinasi antara keduanya bisa sangat berisiko jika tidak ditangani dengan baik, pengelolaan stress seperti melalui meditasi, olahraga, tidur yang cukup, atau terapi, sangat penting bagi mereka yang menderita hipertensi, diharapkan agar penderita hipertensi dapat mengenali stres yang dialaminya sehingga mereka dapat segera mengelola stres tersebut diharapkan dengan cara ini salah satu faktor yang dapat memicu komplikasi hipertensi dapat diminimalkan, dan risiko komplikasi hipertensi dapat dikurangi (Prasetyorini, 2021).

Senam anti hipertensi adalah latihan yang dirancang untuk meningkatkan peredaran darah serta memastikan pasokan oksigen masuk ke seluruh tubuh, sehingga dapat membantu dalam menurunkan tekanan darah (Efliani et al., 2022). Berolahraga membutuhkan oksigen yang meningkat untuk menghasilkan energi menyebabkan denyut jantung, curah jantung, dan volume darah yang dipompa kemudian mengakibatkan peningkatan tekanan darah, setelah beristirahat pembuluh darah akan

melebar dan tekanan darah akan menurun selama 30 hingga 120 menit sebelum kembali ke tingkat semula sebelum melakukan olahraga, jika aktivitas fisik dilakukan secara rutin tekanan darah akan menurun dalam jangka waktu yang semakin lama dan pembuluh darah akan menjadi lebih elastis, mekanisme penurunan tekanan darah setelah berolahraga disebabkan oleh aktivitas fisik membantu merelaksasi pembuluh darah sehingga pembuluh darah melebar dan tekanan darah menurun, olahraga juga berkontribusi dalam menurunkan tingkat stres pada penderita hipertensi (Hidayat, 2021b).

Penelitian tentang Pengaruh Terapi Musik Klasik Morning Mood terhadap Tingkat Stress pada Penderita Hipertensi di Rw 005 Sawangan Baru, Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah sebelum diberikan terapi musik klasik adalah 160/100 mmHg, setelah menjalani terapi musik klasik, tekanan darah rata-rata menurun menjadi 130/80 mmHg, selain itu tingkat stres pada lansia sebelum dan setelah terapi musik klasik "*Morning Mood*" dianalisis menggunakan Uji Statistik *Paired Simple T-Test*, yang menghasilkan nilai *P-value* atau signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis alternatif (H_a) diterima, sedangkan hipotesis nol (H_o) ditolak, menandakan adanya perubahan yang signifikan sebelum dan sesudah terapi. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terapi musik klasik berpengaruh terhadap tingkat stres pada lansia penderita hipertensi (Thaariq et al., 2024).

Penelitian tentang Pengaruh Senam Otak (Brain Gym) Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa (Studi dilakukan pada mahasiswa semester 8 prodi keperawatan stikes wira medika bali), Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum mengikuti senam otak (Brain Gym), terdapat 43 mahasiswa yang mengalami tingkat stres sedang. Setelah terapi senam otak, jumlah mahasiswa yang mengalami tingkat stres ringan meningkat menjadi 50 orang. Uji statistik Wilcoxon Signed Rank Test dengan tingkat signifikansi 0,05 menghasilkan nilai $p = 0,000$, yang berarti $p < 0,05$. Dari temuan ini, dapat disimpulkan bahwa senam otak (Brain Gym) berpengaruh terhadap penurunan tingkat stres mahasiswa.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada tanggal 14 Januari 2025 di posyandu RW 06 Desa Bedug, pada posyandu RW 06 ini warganya begitu aktif mengikuti kegiatan posyandu dibandingkan di posyandu RW yang lain, dari 38 warga yang mengikuti posyandu terdapat 13 warga usia produktif mengalami hipertensi, dari hasil wawancara kepada 13 responden yang mengidap penyakit hipertensi ada 3 responden yang mengatakan stres karena penyakit hipertensi yang tidak kunjung sembuh walaupun sudah berobat berulang kali, 2 responden mengatakan stres karena selalu minum obat ketika tensinya naik, 8 responden mengatakan stress karena banyak pantangan makanan pada penyakit hipertensi, dari 13 warga yang memiliki penyakit hipertensi mengatakan bahwa mereka stres terhadap tensinya yang naik turun dan tidak melakukan olahraga apapun untuk menurunkan tekanan darah. Dengan demikian peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul Pengaruh Senanti (Senam Anti Hipertensi) Terhadap Tingkat Stres Pada Penderita Hipertensi Di Posyandu RW 06 Desa Bedug.

1.2 Tujuan Penelitian

1.2.1 Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh senanti (senam anti hipertensi) terhadap tingkat stres pada penderita hipertensi di posyandu RW 06 desa bedug.

1.2.2 Tujuan Khusus

1.2.2.1 Mengidentifikasi tingkat stres pada penderita hipertensi di posyandu RW 06 desa bedug sebelum melakukan senanti (senam anti hipertensi).

1.2.2.2 Mengidentifikasi tingkat stres pada penderita hipertensi di posyandu RW 06 desa bedug sesudah melakukan senanti (senam anti hipertensi).

1.2.2.3 Menganalisis pengaruh senanti (senam anti hipertensi) pada penderita hipertensi di posyandu RW 06 desa bedug.

1.3 Manfaat Penelitian

1.3.1 Manfaat Aplikatif

Peneitian ini di harapkan dapat di manfaatkan sebagai sebagai terapi non farmakologis dalam menurunkan tingkat stres pada penderita hipertensi di posyandu RW 06 desa bedug.

1.3.2 Manfaat Keilmuan

Hasil penelitian ini di harapkan dapat menambah informasi dan pengetahuan tentang mengatasi tingkat stress dengan aktivitas fisik senanti (senam anti hipertensi) khususnya pada penderita hipertensi.

1.3.3 Manfaat Metodologi

Hasil penelitian ini diharapkan bisa di jadikan sebagai referensi serta dapat di kembangkan lagi bagi peneliti selanjutnya.